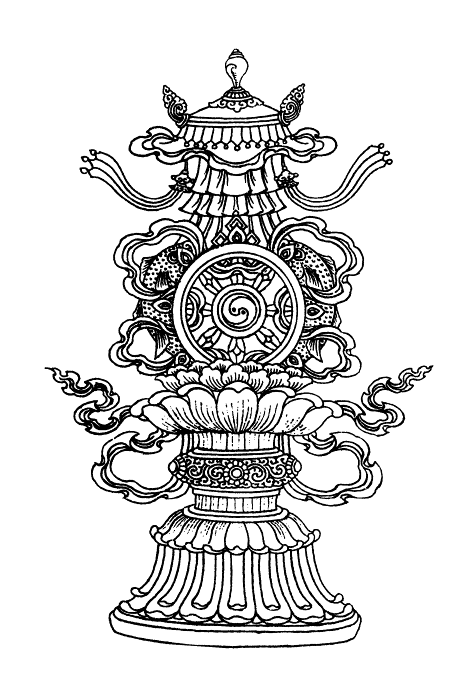


目　录

第五品　正知正念

目录










第四十七节课

大乘窍诀《入菩萨行论》已经讲了四品，今天开始讲 第五品 正知正念。

本品为持戒波罗蜜多所摄。持戒波罗蜜多用两品来宣说，前面用不放逸品已经阐述了受菩萨戒后不能放逸，一定要小心谨慎地护持。今天这一品是以正知正念来护持戒律。

所谓正知正念，以前也给大家讲过，正念就是念念不忘善法，正知就是经常用智慧来观察三门行持善法[1]。有些论师将正知正见和正知正念混为一谈，这种说法不太合理。正知正见是指正确的定解，属于见解方面，而正知正念则是护持戒律的一种方法。如果失去了正知正念，就像是开车失去方向盘一样，没有控制的能力，因此应以正知正念来护持戒律，尽量将自己的方向摆正。

戊二（正知正念）分三：一、护戒之方便法——护心；二、护心之方便法——护正知正念；三、教诫结合相续而精进。

己一（护戒之方便法——护心）分二：一、略说；二、广说。

庚一、略说：

欲护学处者，策励当护心，
若不护此心，不能护学处。

第一品讲了菩提心的功德，第二、三品讲如何受持菩萨戒，第四品讲以不放逸来护持菩萨戒，但仅仅不放逸也是不行的，还一定要有正知和正念。为什么呢？因为一个想要获得解脱的人，在学习大乘行为的过程中，必须要守持应守的学处，正如《入菩萨行论大疏》所说，受了菩萨戒之后，要按照戒律中的开遮进行取舍，已经开许的则可以行持，遮止的学处千万不能违越。而想要护持这些菩萨戒，作者在这里一再要求大家：应集中精力、一心一意地护持自己的心。

众生无始以来随分别念漂泊于轮回中，心散乱于色声香味等五欲，导致了如今这样的轮回痛苦。佛在《华严经》中说："于自心建立一切菩萨行故……应守护心城。"所以凡是要行持菩萨六度万行的修行人，务必要护持自己心的城门。当然，在护持心的过程中，肯定会有一些困难，尤其对我们初学者来讲并不是那么容易的，大慈大悲的佛陀在《妙臂请问经》中说，我们的心非常不听话，犹如闪电、云雾、暴风、



[1] 无著菩萨说："正念是指忆念自己承诺的所断与所修，正知是指精通该断该修的一切事宜。"以前高僧大德们常将自心比喻成马，正念喻为拴马之索，正知喻为马的主人，经常看护马。

海浪一样瞬息万变，随外境而转，因此一定要善于调伏。如果不能调伏的话，就不能护持好菩萨学处。

世间上有许许多多的修行人，或学习大乘佛法，或学习小乘佛法，但不论是大乘小乘，都会有一些学处需要护持（如别解脱戒、菩萨戒、密乘戒）。假如不违越这些学处而如理如实护持，必定会获得暂时或究竟的解脱。相反，倘若没有调伏自心，随随便便地轻贱学处，则会招致不好的结果。所以大家要经常观察："我现在到底在做什么？行为如不如法？发心清不清净？给别人说的话有没有道理？今天所做的事情对众生和自己有没有利益？"时时刻刻监督自己、护持自心。如果没有这样，虽然你表面在上师面前受过菩萨戒，自己也承诺"从今以后我要度化众生，调伏烦恼"，但在实际行动中能不能真正行持呢？非常困难。我们也看得出来，那些没有护持自心的人，到了最后，守持戒律、利益众生的誓言全部荡然无存。

所以一个人的修行好不好、会不会成就，关键是看他能不能护持自心。虽然我们的心就像小猴子一样刹那也不停住，但经过一段时间的修行，心是会逐渐调伏过来的。学院中就有个别道友，谁都没有劝他，近几年来一直在观

自己的心，自觉地护持，这样确实非常好。如果有个老师天天劝你，不断地提醒你要修行，那是有一定困难的，所以佛陀告诉我们：自己是自己的怙主，任何人也不可能代替。许多人经过这样的修行，自己的心有了一定的调整，刚开始时心一刹那也不停住，经常涌现可怕的贪嗔痴，经过几年几个月的修心后，现在的进步十分明显。

作为一个修行人，我们随时都要调整自心，观察别人的过失并不重要。以前上师如意宝在讲这个颂词时，引用过《萨迦格言》中的一句话："智者经常检讨自己的缺点，劣者老是挑别别人的过错，就像孔雀喜欢观察自己的身体，而鸱枭（猫头鹰）总是给别人带来恶兆。"以这个比喻来告诫我们，不要总看别人的过失，口中说些无聊的话语，身体做些对自他都没有利益的事情。一个人做事应该有选择，要么对自己的解脱有利益，要么对众生有利益，如果像疯狂者那样没有选择性，世间上乱七八糟的事那么多，怎么做也做不完，而且做了也没有多大的意义。因此，我们作为修行人，做事情时应该详细观察，修行时应该调伏自心，这是极为重要的！

庚二（广说）分四：一、需护心之理由；二、护持方法；三、如是护持之功德；四、需精勤护持之理。

辛一（需护心之理由）分三：一、未护心之过患；二、护心之功德；三、摄义。

壬一、未护心之过患：

若纵狂象心，受难无间狱，
未驯大狂象，为患不及此。

我们一定要护持自己的心，如果平时没有以正知正念和不放逸来加以护持，让心随无始以来的串习实执而产生贪心嗔心，以及散乱于外境，这样，就会造下杀生偷盗等各种各样的恶业，因果丝毫不爽，你的来世一定会感受痛苦的。尤其是堕入了无间地狱，再也没有比那里更痛苦的了，按照显宗的观点，我们死后不经中阴而直接堕入，所感受的痛苦从来也不停止。假如感受了这样的痛苦，那上上的痛苦就更不用说了，人间、饿鬼、旁生乃至其他地狱的百般痛苦，必定会让你苦不堪言。这是什么原因导致的呢？就是没有调伏自心，让它放任自流造作恶业，最终感受这些不堪设想的苦果。

世间上未经驯服的狂象，能给人们带来巨大的灾难。古印度等国家有这样一种传统，在作战的过程中，为了消灭敌方，有些人在大象

的鼻子上、头上拴宝剑铁轮等各种兵器，然后喂一些美酒，把它们赶往敌人的方向。一旦这些大象无调伏的愤怒心极度发作，它们就横冲直撞，将面前的房屋、建筑物、人等统统摧毁踩烂。虽然这些狂象的破坏力很大，但与我们没有调伏心比起来，仍然远远不及。为什么呢？因为狂象最多是摧毁一些建筑和我们这辈子的生命身体，它再厉害也不可能将我们投入无间地狱生生世世感受痛苦，但如果没有调伏心的话，一刹那所造的恶业，也会给自己与他人带来极大危害。佛经中说："纵此心者，丧人善事。"倘若放逸自心不加克制，就会丧失所有的善妙功德。如果我们没有调心，变成一些恐怖分子，或者制造原子弹毁坏整个社会，或者开办工厂制造杀生武器、杀虫剂、杀生药物等，此举对自己的危害远远超过了狂象。

还有些人见解不正、行为不正，尤其对上师三宝生起邪见、不承认前后世的存在，按照《中观四百论》的观点，这些人破戒尚有忏悔的机会，可是失毁见解的话，那就无药可救了。佛陀在《涅槃经》中也说："不见后世，无恶不造。"这种人放纵恶心，只要有能力、有机会就造恶业，也会招致可怕的后果。所以大家一定要调整自心，随时随地以佛法的正知正念来观

察自相续，假如行为不如法，就要狠狠地惩罚自己。

我个人认为，自私自利特别强的人，所作所为肯定会有造恶业的成分，今生中招致许许多多不快乐，来世的痛苦更不用说了。有些人身体不好、心情不好，完全都是自私自利的心所致，不仅佛教中如是承认，现在的世间人也同样认可。美国纽约有位医学家，他多年来专门研究人的情绪和感官反应问题，通过长期的试验表明，大多数人犯心脏病的原因就是对“我”太执著，那些喜欢说我、心里一直想我的人，心脏病的发作率比较高。所以你们要是觉得发心脏病特别舒服，就要多想一想我，多说一说我的家庭、我的财产、为了我而如何如何……

其实，世间上的战争也好，吵架打架也好，凡是人与人、人与其他众生之间的冲突，全部都是与“我”有关。国家与国家之间的战争，就是我的国家和你的国家争执不息；家庭中人与人吵架，也是“你说我什么，我是如何如何”。没有“我”的吵架一般是听不到的，要么是我，要么是我所，在第六品中也会讲到，生嗔的对境有十二种，不外乎就是对我和我的亲朋好友造成损害，对我的怨敌进行帮助等。所以世间

中的一切痛苦灾难，都是我们的心没有调整过来而导致的。

只要观察一下周围，我们就会发现，身边大多数人都不懂这些真理，整天在迷迷糊糊当中虚度时光。而学过佛法的人，虽然懂得一些，但真正能做到的也寥若晨星。对于初学者来讲，佛经里的道理全部一五一十地行持，这恐怕也有一定困难，但学过佛法和没有学过确实有很大差别。所以我非常希望学习这部大论的道友们，在自己有能力、有因缘的情况下，可不可以对身边的人带来一些正面影响，经常宣传佛教慈悲为怀、助人为乐的精神。即使他们不信佛教，这些道理，任何民族、任何团体的人也应该会接受的。毕竟这个世界上真正爱众生的人非常少，爱自己、维护自己的人非常多，只要他们知道佛教的理念到底是什么，一定会是感兴趣的，这就是度化众生。我们一辈子当中哪怕只度一个众生，也是非常不错的，《释尊广传》中有许多这方面的公案，作为学习佛法的人，假如度了一个众生，也没有白来这个人间一趟。

壬二（护心之功德）分二：一、略说；二、广说。



癸一、略说：

若以正念索，紧拴心狂象，
怖畏尽消除，福善悉获至。

这里用比喻进行宣讲：为了护持学处，我们时刻不能忘记行持善法的正念，它相当于一条绳索，将心的狂象紧紧拴在善法的桩子上，不让它随随便便在外境中搞破坏、造恶业，行持一些不善法，这样一来，世间中所有的恐怖，如三恶趣的痛苦、地水火风的灾难都将烟消云散，暂时的增上生和究竟的决定胜等一切善妙功德会自然呈现、纷至沓来。

无论什么样的人，只要能调伏自己的心，把胡思乱想、乱七八糟的心管得住，这就是真正的大修行人，也是世间上所谓的大德。比如你住在城市中，每天面对五花八门、形形色色的外境，心丝毫也不散乱，一直以正知正念把持得非常清净；假如你住在清净的圣地，贪嗔嫉妒等非理作意也全部抛开，一旦生起烦恼时，马上用正念的铁索拴住心，不让它散到那里去，即便偶尔有点散乱，也能尽快把它收回来。具有这种能力的修行人，所有的功德会自然而然获得。

佛陀也是这样讲的：“调心极善妙，调心得安乐。”若能调伏自己的心，则是最善妙、最快

乐的事情了。反之，如果没有调伏心，哪怕你拥有几亿、几百亿美金，心里也不一定快乐。如今有很多富翁高官，虽然地位财产无可比拟，什么东西都样样俱全，但他们心中快不快乐呢？我觉得不快乐。他们尽管有大量的钱财，但有没有住山洞的修行人快乐呢？绝对没有。大家都知道，一个人活在世上，吃的、穿的、用的非常有限，原来我遇到一位富人，他好像有几百万美金（具体数目我忘了），我们在吃饭的时候，我开玩笑说：“你吃的只有胃那么大；身体跟我个子差不多，有几米布就足够了；晚上睡的地方，长一米多、宽一米多就可以了。除了这些以外，你要那么多钱有什么用？”他忙说：“噢，不是不是，我还要发展，才刚刚起步啊！”发展到最后又怎么样？你死后送到火化场时，那些钱是谁在用？我们身边有很多人非常穷，既没有钱读书，也没有钱吃饭，如果我们不帮助的话，也是没有调伏心的一种表现。

当然，所谓的调心，讲得深一点，就是密宗中认识心的本性，而在显宗当中，也有很多令心处于善妙的调心方式。佛教中甚深的因明、中观、俱舍的道理，百分之七十的佛教徒可能都不懂，大多数学的就是基础知识，但即便是基础知识，作为修行人来讲，能将它用上也非

常好。现在基督教为主的其他宗教，某些理念非常适应现代社会，他们经常宣扬浅显易懂的因果道理，告诉大家如何帮助别人、奉献爱心，并将所有的钱财用于弘扬他们的教法方面，在各地建立一些机构，派一些有知识的人，以致全球基本上都被这些宗教覆盖了。而我们佛教呢，许多人住在山洞里或寺院中不出来，来人了最多给他加持一下，从不考虑佛教的未来。有些人把钱财用在建筑上，有些人把钱财花在亲朋好友身上，根本没有想过弘法利生。而其他的有些宗教，只要看到世界上哪个国家比较贫困，哪个地方发生了灾难，马上就到那里去帮助他们，由于现在人特别喜欢钱，看你有钱就愿意帮你传教，"你必须要皈依我们的宗教"，逐渐使这种宗教的理念遍及社会的每一个角落，这种方便方法可能很多佛教徒还没有发现。其实，我们佛教的精神非常珍贵，是任何宗教也无法推翻的，其他的有些宗教，根本没有经得起因明、中观等正理观察的理念，有时候为了让大家承认，他们不惜以判死刑等暴力手段来强迫人们，有这样成分的宗教，现在也是遍地开花，而我们佛教以慈悲为怀，经得起一切智慧的观察，现在很多人为什么不了解呢？就是有些人修得太好了，安住在自己的境界中不

愿意出来；有些人学得太差了，连最基本的道理都不懂，每天就背个罗汉包到处去烧香，长此以往，佛教会变成什么样子？大家应该心里清楚。

如果这样的佛教在世间中没有弘扬开来，我觉得非常可惜。因此每一位修行人，无论在家或出家，都应该有责任、有义务把佛教的甘露妙法传递给后人，传递给现在的世间人。若能这样的话，对他们的帮助远远胜过了财物上的帮助。财物上我今天给他十万块，最多他买一个轿车，用完后就没有了，但是对他精神上的帮助，乃至生生世世利益都是无穷无尽的。现在世界上有许多不平衡，如生态方面不平衡、物质文明和精神文明不平衡，究其原因，就是因为佛教的精神没有传播开来，很多人没有调伏自心而仅仅依靠物质来充实自己所致。

以前我每到一个地方，心里就经常想"这里有个佛学院多好啊"、"这里有个讲经说法的地方多好啊"，但最近以来才发现，建佛学院并不是那么容易的，现在通过其他方式来传授佛法更好。所以，有些人表面上看来非常普通，但实际上也许有非常大的能力。以前上师如意宝在石渠求学时，也是一个普通的小僧人，后来他老人家在全世界弘法利生的事业如何，大

家应该非常清楚。因此，我经常这样想：“对任何人都不能随便侮辱，不然他以后成了非常了不起的大德，那时候我去磕头多不好意思啊！”你们有些人现在看不出来今后怎么样，就像转轮王在小的时候只有一个隐藏的相好，但我想肯定有人弘法利生的范围非常广，有些人可能只是一般，无论如何，只要自己的发心纯正，总有一天肯定会成熟的。

癸二（广说）分二：一、遣除怖畏；二、修持善法。

子一（遣除怖畏）分二：一、真实宣说；二、依据。

丑一、真实宣说：

> 虎狮大象熊，蛇及一切敌，
> 有情地狱卒，恶神并罗刹，
> 唯由系此心，即摄彼一切，
> 调伏此一心，一切皆驯服。

这个偈颂也非常好，我觉得《入菩萨行论》的每一个偈颂，如果大家真的能学好，对自己一定是有帮助的。

此颂的意思是说，世间上有各种怖畏，今生最典型的就是老虎、大象、雄狮、马熊、人熊、毒蛇，以及怨恨的敌人、恐怖分子等；来世到了地狱时，则有一刹那也不给你自由的阎

罗狱卒，中阴法王派来的各种头相的可怕众生；今生来世都能作害的有死主神、独角鬼、魔王、妖精等鬼神，以及吃人肉、喝人血的罗刹。尽管这些作害者非常恐怖，但只要如理如实调伏自心，一切人和非人的危害都会销声匿迹，全部隐没。

为什么这样讲呢？大家都知道，依靠三宝的加持，自己心清净的话，外面各种境相自然都会消除的。比如在做梦的时候，遇到一些恐怖现象，只要你认识了心本性，全部就会消失无踪。当然这种境界比较高，以前米拉日巴在山洞修行时，罗刹女出来吓唬他，米拉日巴首先想通过其他方式来驱逐，罗刹女说：“你如果没有证悟心的本性，像我这样的罗刹女有无量无边。”后来尊者想：“南岩玛尔巴上师专门给我传授过一切万法就是心的本性，心也是远离一切戏论的光明自然本体。”于是安住在自己心的本体中，罗刹女为主的所有魔众当下就消失了。可见，只要调伏了自己的心，外面的一切恐怖都能应付。阿底峡尊者讲过：“若能调自心，外敌不能害。”憨山大师也说：“一句阿弥陀，万病皆化去。”只要以一句佛号来摄持自心，所有的疾病灾难等危害全部会消失的。

还有一种解释方法是，如果按照上师的窍

诀认识心的本性，就能以大慈大悲感化恶人、非人以及毒蛇老虎等猛兽，令其转变成具有慈悲心态者。《本生传》中云：“以彼自性大悲体，如水湿润而滋润，彼此之间无害心，猛兽亦如苦行者。”意思是说，佛陀以大慈大悲的甘露滋润众生心田，令彼此之间消除害心，即便是猛兽，也在寂静地方如苦行者般维护修行人。《释尊广传》中就记载了这样一个公案：释迦牟尼佛在因地为义成王子时，被流放到丹得山，到了那里以后，原本生性残忍的猛兽全部开始吃草，且在其面前恭恭敬敬地顶礼。后来王子离开回宫时，老虎、大象、狮子等发出凄惨的哀号，甚至因痛苦而昏倒在地，显出非常悲痛的模样。

大菩萨以悲心感化的现象是非常多的：印度西日桑哈尊者在依止诸位上师时，有时候也显现一些密宗的禁行行为，如以狂象为坐骑，以毒蛇为鞭子；莲花生大士的八大成就相中，也有在不丹巴卓达仓时骑老虎的相；藏地的无著菩萨，在其慈悲心的感化下，附近的豺狼和山羊经常一起玩耍，鹞鹰和麻雀形影不离，彼此互相维护；米拉日巴在山洞闭关时，也有许多可怕的非人来干扰，后来被尊者感化，在其座下恭敬顶礼。在汉传佛教中，莲池大师住在

老虎洞时，老虎向他皈依且经常护关，下山时也经常尾随，外面的人都非常害怕；还有天台宗的丰干禅师，骑着老虎来到国清寺，当时四众弟子都看见了，刚开始时没有害怕，当禅师从虎背上下来后，老虎回到山里去了，这时他们才有点害怕。（原来我去国清寺时，那里有很多很多的传说，也有一些非常可靠的大德公案，现多收集于古代高僧传中。）

以前的高僧大德，骑老虎的也有，骑狂象的也有，可如今心没有调伏的人，不要说骑老虎，就连骑马也大呼小叫。那天我在红原看见一个新闻记者，她非要骑一匹马，骑上后就下不来了。她在马上特别害怕，一直让人想办法把她弄下来。下面的人就故意逗她，把马牵来牵去、牵来牵去，她一直在叫：“我特别晕啊，我特别晕啊……”我在旁边说：“我只听说过晕车，没有听说过晕马。”后来她总算下来了，特别不高兴，一直在哭。所以一般的人别说是骑老虎，就连骑驯服过的马也有点困难，但真正调伏自心的大成就者，他们的显现并不是一些神话，历史上确有其事。

我自己始终认为，修行人的心可以算是一种调伏，尤其是身为出家人，原来关系不太好的人，现在也能变得非常融洽。以前我在家时，

经常跟有些人关系不太好，也打过架，现在出了家以后，彼此都非常好，只不过有些往事重提时，有点不好意思而已。

好了，不说这些胡言乱语了！大家始终都应该观想佛陀所传授的调心方法，若能将心调柔过来，护持自己的心，即生中的利益是非常非常大的。这一点不光是口头上说说，倘若你真懂得一些调心的窍诀，那活在世间上也可以、离开世间也可以，有钱也可以、没有钱也可以，身体有病也可以、没有病也可以，只要能护持这颗心，什么问题都解决了。否则，哪怕你拥有一颗如意宝，也不一定满足、不一定快乐。所以，你们应尽量依靠佛陀和传承上师们的教言来调伏自心，认识自己心的本性，这对每个人来讲是不可缺少的教言！

第四十八节课

第五品正在宣讲护心的功德，此分为略说和广说，略说已经讲完了，广说又分真实宣说遣除怖畏和它的依据教证，今天讲第二个方面。

当然，按照华智仁波切的科判（《入菩萨行论广释》中所用），今天所讲的和昨天的有些内容全部是"诸害由心生"，下面的布施波罗蜜多等六度，则是"诸善由心生"，可能解释方法稍微有点不同，但究竟意趣应该是一致的。

丑二、依据：

实语者佛言：一切诸怖畏，
无量众苦痛，皆从心所生。

实语者佛陀告诉我们：世间中的恐怖畏惧，以及六道轮回中无量的痛苦，全部是心不清净而产生的。

首先我们一定要明白，"一切痛苦怖畏皆是不清净的心而产生"，这是谁说的？是世间众生唯一的怙主、大慈大悲的我等本师释迦牟尼佛为主的诸佛菩萨宣讲的。那他们的宣讲可不可靠呢？当然是非常可靠的。我们平时如果看到一个人十分老实，根本不会说谎话，就会觉得他非常可靠。而佛陀与世间凡夫不同，他在多生累劫当中，说妄语的根本因已经全部断除了，

法称论师在《释量论》中云："无过不说妄。"由于没有贪嗔痴的过失，根本不会说丝毫妄语。

法称论师在《释量论·成量品》中通过种种理论证明，世尊是唯一的量士夫。我想今年《量理宝藏论》讲完以后，就讲《释量论》的"成量品"。这一品对我们来讲相当重要，现在想尽量翻译出来，虽然内容比较多，但不管怎么样，作为释迦牟尼佛的教徒，我们不应该随别人的说法而起信，而应当从内心深处真正生起定解，确信释迦牟尼佛是世间上名副其实的量士夫。有了这样的定解，今后不管遇到什么样的违缘，对佛的信心也不会退。如果对佛的信心没有退，那对佛法、僧众及佛陀所讲的道理，肯定会坚信不疑的。所以我们学因明的目的就是对佛陀和佛法生起正信，有些人学因明是为了互相辩论，这是没有搞清楚最根本的目的所致。

"实语者佛言"，所谓实语者，大家也应该清楚，佛陀断除了说谎话的因缘，所以他说的完全是真实语，诚如《金刚经》所云："如来是真语者、实语者、如语者、不诳语者、不异语者。"因此我们首先要知道这是谁说的，如果是佛陀说的，那是完全可靠的。就像以前我们在读书的时候，如果这个话是老师说的，那绝对

有可信度。同样，下面的话是世间中唯一的量士夫释迦牟尼佛的语言，任何一个学者也找不出前后矛盾等过失，我们非常有福报听受这样的教言，理应生起敬信。

佛陀是怎么说的呢？世间众生有各种各样的恐怖，如非人的恐怖、人的恐怖，以及地震、狂风、海啸等自然灾害的恐怖，这些灾难恐怖层出不穷，实际上都是我们的心造成的。六道轮回中不管你变成什么样的众生，也是心所感现的。不仅仅是这些痛苦，按照大乘的观点，器世界和有情世界的一切都是心所变现，《入中论》云："有情世界器世界，种种显现由心造。"心能幻化一切诸法，故大乘经典里常说"万法唯心造"。

鉴于此，《宝云经》中说："心性若自在，则于诸法皆获得自在。"我们通过修行佛法，如果让心得到一点自在，那快乐、痛苦、饮食、住处等一切问题都已经解决了。但可惜的是，现在的人几乎没有观察过心，城市里东来西去的人们整天都在忙忙碌碌，但千千万万个奋斗者最后能得到什么？大家应该非常清楚。如果按照佛教的道理来观心，尤其是具有一定修行境界的人，若依显宗或密法的窍诀来修持，对自己将有不可思议的利益。即使没有这种境界，

以一些基本佛理来观心，也会过得非常快乐安闲。所以只要心获得自在，一切都会获得自在，佛陀在《摄正法经》中也讲过：“诸法依赖于自心。”不论是富裕的人、贫穷的人，还是高贵的人、恶劣的人，全部都是依心来安立。假如心能够获得自在，即便在监狱中也犹如天堂，但若心没有获得自在，就算身居皇宫也没有快乐可言。因此，全知麦彭仁波切说：“观修外面的一百种法，也不如观心一法殊胜。”

当然，我自己没有好好修行，经常给你们讲道理，始终都有一种惭愧心从心底涌出，但由于多年来没有舍弃对佛教的研究，这些道理是非常明白的。世间中最重要的是什么？就是要经常观自己的心。如果你能这样做，心就会变得堪能、调柔、自在，如果内心获得了自在，外境的一切就迎刃而解了。因此，不管是世间人也好、修行人也好，观心相当的重要！

下面是说一切皆由心而产生，地狱中的不悦意果报也不例外：

有情狱兵器，何人故意造？
谁制烧铁地？女众从何出？

六道中最可怕的是地狱。凡是学过《正法念处经》、《分辨有情经》等经典，《大圆满心性

休息大车疏》、《大圆满前行》等论典的人都知道，在热地狱当中，到处都是燃烧的铁地，铁地上有熊熊烈火，无数众生在里面受苦，外面有拿着宝剑、斧头、锯子等兵器的阎罗狱卒，想解脱也没办法。据《阿含经》、《地藏经》等经典描述，地狱中还有铁鹰、铜蛇、刀山、剑林等许多可怕的境相，这些境相和兵器如果真的存在，那是谁制造的？地狱不像我们人间一样，它的一块燃烧铁板，面积也达二万由旬[2]、八万由旬，这么大的铁板是哪家公司提供的？地狱里有无量众生，每个众生面前都有很多阎罗卒拿着各种兵器拷打、杀害，制造这些兵器的原料又从哪儿来？地狱里不可能有，人间也不可能有。那是从何处来的呢？答案就是：这些众生在世间中造恶，恶业成熟于外境而幻现出来的。

假如真有一个实实在在的地狱，我们也可以观察一下，到底是谁专门在铁地下面烧火？就像我们烧锅炉一样，有时候发心的人累了，干不动就停止了，这个锅炉没有人烧了，那这样的话，燃烧地狱的众生就可以休息几天了，“今天狱卒没有安排好，我们可以轻松了”，高高兴兴地唱歌跳舞，但有没有这种情况呢？根

[2] 一由旬=6.664 公里。

本没有。地狱众生昼夜不断地一直在受苦，跟我们人间的有些想法是完全不同的。

另外，那些行邪淫破戒律的人，要在铁柱山感受无量痛苦。当他们到了那里，听到昔日苦苦爱恋的女人在山顶上呼唤自己，于是便生起极强大的贪欲心，向山上攀登。在爬山的时候，山上的树全部变成武器刺穿身体，肠子等内脏全部流出来，当爬到山顶时，已经奄奄一息了。在那个时候，所希望见的人一点踪影都没有，唯有铁嘴乌鸦前来啄食自己的眼油，恐怖的铁女将自己拥抱入怀，将自己的头活活吞入口中细嚼慢咽……假如这些不是众生的自心幻现，那这里的女人是哪所学校派来的？铁柱山又是谁造的？这样观察下来，一切都不是真实存在的。

尽管《俱舍论》中讲地狱、饿鬼都有具体的位置[3]，但按照《大乘阿毗达磨》和唯识中观的观点，这也是佛陀暂时在个别众生面前有用意而说的，真正了义的经典里面，不仅仅是地狱，三界轮回全部是众生的心造出来的，这一点学习大乘佛法的人务必要了知。如果没有了

[3] 按《俱舍论》的观点，八热地狱、八寒地狱皆位于南赡部洲之下，饿鬼的根本住处是王舍城，位于南赡部洲下间隔五百由旬处。小乘认为地狱有具体固定处所，大乘亦不承许，大乘唯识、中观认为众生死于何处，以业力而于当下现前地狱狱卒及兵器等，并由之感受痛苦。

知的话，就像有实宗或唯物论所说的那样，地狱有一个固定的地方，那很多问题是没办法解释的。要知道，越是靠近大乘佛法、越是靠近密宗，就越会知道一切都是众生的无明在作怪，除此以外根本没有其他因。当然，这并不是说我们现在看到的东西是真实的，而地狱则是虚无缥缈的，千万不能这样理解，否则就跟世间人没什么差别了。以前上师如意宝在讲《梦和醒的辩论》时，引用过《幻师请问经》里的一些公案说明三界轮回唯心所造。这一点，以前没有学过大乘佛法的人恐怕想不通，明明他们感觉是有，为什么偏说这不是真实的呢？如果学习了大乘的经典论典，这种疑惑自然而然会消失的。

上师还说："我们现在一直在做梦，白天显现有时间长短的差别，晚上梦境中的显现也有长短不同，梦境中也会经历很长的时间。"并举了一些这方面的公案。实际上，世人常说的黄粱美梦、南柯一梦也能说明这个问题，我始终觉得古人有一定的研究能力，但遗憾的是，现代人却把它当作神话来对待，实际上这是真实的事情。

"黄粱美梦"讲述了这样一个故事：有个书生非常贫困，他在道士那里哭诉自己没有享

受过荣华富贵，如何如何的痛苦。道士就给他一个枕头，说：“这没有什么，你先好好休息一下吧。”结果他睡着之后梦到自己娶了妻子，生了五个孩子，进京考中进士，后来还当了宰相。皇帝对他非常器重，他临死时给皇帝写信说：“我一生中对你忠心耿耿……”然后就寿终正寝了。在这个漫长的梦境中，他从年轻时娶妻生子、享尽荣华富贵，一直到最后死亡，整个一生都经历完了，可是一梦醒来，旅店主人做的黄米饭还没熟呢！刚才他准备睡觉时，米才刚刚下锅，不到一个小时就经历了一生（如果用高压锅的话，可能需要的时间更短），所以人们经常用它来比喻人生如梦，富贵权势虚幻不实。

“南柯一梦”也是如此：有个人在过生日的那天，一时高兴多喝了几杯，带着几分醉意在大槐树下歇凉，不知不觉就睡着了。梦中，他娶了公主，生了很多孩子，并被皇帝派往南柯任太守。在那里过了二十年后，突然有一次敌国入侵，他统兵出征被打得一败涂地，回去时妻子也死了，皇帝对他出师不利非常不满，将其撤职打入大牢（故事的说法各不相同）。在牢中，他想想自己一世英名毁于一旦，妻子也死了，地位也没有了，于是羞愤难当，拉着牢狱的窗户大叫一声，结果从梦中惊醒了。醒来的

时候星星刚出来，他在下午睡着，大概晚上醒过来，这么短的时间中，一生的经历就已经过完了。

现在很多人把这些故事看成做了一场梦，许多文学家和知识分子都把它当成神话，当成一种虚幻的东西，但实际上也不能完全这样理解。如果这是虚幻的话，那我们的生活也是同样，外面的人事物都是自己心的幻现，只不过梦没有醒来之前，一切苦乐均是真实存在的。

假如世间人能好好体会这些道理，把它用在真实的感受中，用在众生的业力中，那么小孩子在学习这些成语时，自然会了解这个世间到底是什么样的。其实不管外境如何显现，人生百年就是一场梦。地狱中受苦五百年，在人间只是短暂的一会儿，原因也在这里。所以学习了这些大乘教典，我们一定要了解万法唯心的道理，无垢光尊者和麦彭仁波切也再三讲了，假如没有懂得这些，许多大乘佛法根本无法解释。

现在有些法师在宣讲佛法时，对大乘的万法唯心不太明白，讲的时候处处有一些怀疑，觉得这不太合理，但也不敢说出来。原来我去过一个非常出名的佛学院，那里有位法师就这样说：“我一边给别人讲经说法，一边心里产生

怀疑，但也没有办法，这就是我的职业，只有在别人面前假装，说应该是这样这样。”实际上，假如你懂得了这里的大乘教义，对诸法如梦生起坚定不移的信心，就没有这种顾虑了，修行起来也比较容易。

佛说彼一切，皆由恶心造，
是故三界中，恐怖莫甚心。

不管是大象、狮子、豹子以及人非人的恐怖，还是地狱、饿鬼、旁生界中难忍的痛苦，佛陀说全部是由贪嗔痴等恶心所生。所以说，整个三界（欲界、色界、无色界）中再也没有比心更可怕的了。

有些人认为老虎特别可怕，有些人认为小偷特别可怕，原来有个人房子里进了一个小偷，他就特别害怕，说：“你慢慢坐啊，我去外面有点事情。”然后就跑出去了。其实小偷没什么可怕，你说一句话他就会跑的，但是胆子比较小的人，一见小偷就如临大敌，赶紧找个借口逃跑了。此外，现在有些人害怕非典，有些人害怕禽流感，有些人害怕恐怖分子，从长远的角度来看，这些都没什么可怕的，最多是抢夺你的财产、摧毁你一次的生命而已，但若以恶心造作罪业，千百万劫都会在恶趣里受苦，这个才是最可怕的，所以佛在经中说：“心乃敌中最



大敌，除彼之外无怨敌。”

“佛”在藏文中叫图巴，以前上师如意宝在石渠求学时，他的上师托嘎如意宝宣讲这个颂词，由于“图巴”和“托嘎”的发音比较相似，第二天有位辅导员在辅导时就说：“托嘎如意宝讲了，一切都是恶心造的。”后来上师知道了这件事情，在课堂上批评道：“我什么时候说过一切都是恶心造的？”所以你们辅导也好，学习也好，如果自己没有真正了解，中间还是会闹很多笑话。

所以，调伏自己的心非常非常重要，慧源论师在《入菩萨行论大疏》中说：“世界无恶心，则无诸恐怖，何人调自心，彼乐无间断。”也就是说，世界上如果没有恶心的话，就不会有各种各样的恐怖，假使一个人能调伏自己的心，那他的安乐必定永无间断！

子二（修持善法）分六：一、布施度；二、持戒度；三、安忍度；四、精进度；五、静虑度；六、智慧度。

作为菩萨，身体力行的善法就是六度，而六度也是依靠心而圆满。

丑一、布施度：

若除众生贫，始圆施度者，
今犹见饥贫，昔佛云何成？

有些人认为：要圆满布施度，必须要遣除外境中所有众生的贫困，让他们都获得快乐和具有财富，可如今仍有许多饥饿的众生、非常可怜的众生，那释迦牟尼佛为主的诸佛是不是没有圆满布施度呢？

这种说法是不合理的，因为布施度是从心上安立的，不是在外境上安立的。虽然从表面上看来，圆满六度必须要满足一切众生的愿望，但真正的六度，完全是在自己心上圆满的。

现在的一些大乘修行人，对大乘教理不太懂，经常将布施执著在一个事物上面。学过《入中论》、《十地经》的人都知道，一地菩萨就已经圆满了布施度，那佛陀就更不用说了。所谓的布施圆满，是指自己的舍心圆满，而不是要将全世界的贫困者全部遣除。从《贤愚经》和《百业经》中也可以看出，佛陀当年在世时，印度也有许许多多的穷人，包括现在，佛陀的教法和事业还没有灭尽之前，仍有那么多的贫穷者，假如布施度是在外境上安立，那佛陀的布施度是不是没有圆满呢？并不是这样，佛陀的布施度已经圆满了。但他当时是不是这样发愿的呢？是，不管哪一尊佛陀，发愿的时候都是要遣除一切众生的贫困，但这样发愿过后，依靠愿心的推动，他们已经获得了圆满正等觉

的果位。因此，圆满布施度并不是从外面物质上安立的，而应该是从内心上安立，这一点非常重要！

下面进一步说明此理：

身财及果德，舍予众生心，
经说施度圆，故施唯依心。

那么，以什么样的心态才安立为布施度呢？将内外的一切财产、身体连同自己施舍这些的善根果报，全部施予所有众生而远离悭吝之心，没有一点条件，不希求任何果报，这种舍心就是布施度。《无尽慧经》中云："何为布施度？即施舍一切财物及果法之心。是故，布施度唯是心。"

佛经中已经明白宣说了，布施度的界限就是什么时候心里产生了圆满的舍心，什么时候就圆满了布施度。按照《入中论》的观点，圆满布施度不一定非要成佛，一地菩萨就可以了。虽然我们凡夫人现在还不行，因为自己对身体有执著，对财物有执著，对善根有执著，完全舍弃这些有一定的困难，但也可以按照一地菩萨的舍心来修学，进行相似地布施，这也有非常大的功德。

有些人可能想："如果说布施只是从心上安立，那是否不需要布施物质了？"也不是这样

的，如果你心上能舍，那身体和财物也会舍得的。《释迦牟尼佛广传》中处处都讲到，世尊在行持布施波罗蜜多时，舍弃身体及妻子儿女的现象比比皆是。对此，法王如意宝曾说过：“《释尊广传》中的公案，尤其是讲布施度时，大多数都是一地菩萨以上的境界。从有些公案中也可以看出，世尊布施完了以后，没有产生丝毫的后悔心，依靠谛实语马上就能令身体恢复，这些都是登地菩萨的成就征相。”我们虽然现在不能这样做，但如果这样发愿修学，终有一天是可以做到的。

因此布施度完全依靠心而安立，并不在于外境上面。这些道理，我希望所有的出家人、在家居士都能明白。现在许多佛教徒的水平不太够，大乘的基本道理不太懂，所谓的布施圆满就认为是给一些东西，从来都不考虑自己的心。其实持戒度、安忍度等六度的圆满，都是在心上面安立，我们为什么经常说“修心、修心”，其重要性就体现在这里。如果你没有修心的话，身体语言的善行虽然有功德，但与心的功德相比，简直太微不足道了，所以我要求你们早上一定要修心，原因也在于此。

有些人可能这样想：“佛陀既然没有遣除所有众生的贫苦，那怎么会发心已经圆满了呢？”

这个问题在《现观庄严论》中有阐述：佛陀度化众生有清净、圆满、成熟三种方式。所谓“清净”，是指断除最后有者相续中细微的无明种子，令其彻悟一切万法的真相，获得圆满的无学道佛果；所谓“圆满”，就是把众生安置于道上，圆满一地到十地的诸种功德；所谓“成熟”，是把众生安置于道的所依（包括资粮道和加行道），即有些众生由于因缘没有成熟，暂时不能得到有学道的果位，但在他们相续中种下善根，使其在佛的教法下成熟，今后获得解脱。

现在很多人认为：“佛陀不是万能吗？既然是万能的，他有无边的大慈大悲心，为什么不把所有的众生都度成佛？”他们想得特别简单，其实佛陀再怎么样也没办法违越世间的自然规律，佛陀的事业是清净、圆满、成熟众生，将有缘者分别安置于果上、道上、道的所依上，通过这种方式，他的度生事业是周遍、恒常、不间断的。

因此，我们一方面要知道佛陀的确已经圆满了布施度，另一方面，还要了解一切万法都是自心的显现，地狱是自己的心，佛也是自己的心，一切清净不清净的东西全部都是心。一旦我们的心获得了自在，外境就完全在你的手下、你的眼下了；如果心没有获得自在，无始

以来我们在轮回中受了无数痛苦，将来还会继续漂泊，继续流转，继续在轮回里面受苦。因此，学习了这部论典后，大家一定要经常观心，哪怕每天观一点点也可以，观察心的来龙去脉和心的本体，这样以后，所谓的心也并不是特别野蛮，如果我们去观察它，经常下工夫修行，它还是有希望的。

所以你们没有必要来一个上师就问:“我有没有出家的缘分，我有没有解脱的缘分？”上师看看你的脸色:“哦，你有缘分、你有缘分。”这个上师也许知道，也许不一定知道。其实你不用问别人，只要经常修心的话，肯定有解脱的缘分，有成就的机会。如果你从来都不观心，上师授记你马上成佛，也绝不会那么容易的，上师怎么样拽着你的头发一直到极乐世界去，恐怕也有一点困难。

总而言之，一切万法都是心所造的，这个道理刚开始学因明、中观的时候，提是经常提，但接受起来可能有点困难。现在通过教证理证，大家没有理由不生信。如果你还有一些怀疑，认为万法不是心，那请把依据拿出来，我们可以研究一下。但事实证明，诸佛菩萨和历代高僧大德从来没有一个人能找出万法不是心的依据，我们个别人恐怕就更不太容易了！

第四十九节课

现在正在宣说一切善法皆依心而产生，尤其是大乘中有六波罗蜜多，这是发了菩提心后在行持菩提道中不可缺少的行为，它们也全部依靠心的清净力而产生。前面已经讲了第一个布施波罗蜜多，今天继续讲第二个持戒波罗蜜多。

丑二、持戒度：

遣鱼至何方，始得不遭伤？
获断恶之心，说为戒度圆。

持戒波罗蜜多全部是依靠心的力量而产生，这样宣说非常合理。假如没有这样宣说，认为持戒波罗蜜多就是守戒的人在任何地方、任何时间使外境断绝一切损害，这是谁也做不到的。如果这样认为的话，即便是人们公认的佛陀，也有持戒波罗蜜多不圆满的过失。

戒律中有不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语等自性罪和佛制罪，如果守持这些戒律按外境而安立，这样也有很大的困难。首先以杀生为例，倘若为了使守戒者不杀生，而将所有的鱼类、龟类等众生全部迁移到别的地方去，这是没办法做到的。整个世界的众生那么多，如果为了守持清净的戒律而将其全部迁到不会被

杀害的地方，这是根本不现实的。

同样，为了不造偷盗的罪业，将一切我和我所执的财物全部搬到另一个地方，让我们看不到任何财物；为了不邪淫，则将引生贪心的男男女女都撵走，眼不见心不烦；为了不说妄语，而不接触一切知言解义的人……这样的话，在这个地球上是做不到的。如果守戒的人必须要先找一个清净的环境才能圆满持戒波罗蜜多，那不要说是我们，就算往昔出世的佛陀也无法办到。佛陀在世时，淫邪、杀生、偷盗等现象也屡见不鲜，假如守持清净的戒律都在外境上安立，把一切难以避免伤害到的众生都移到他方世界去，这是绝对不可能的。

那么，怎样才算是真正的持戒圆满呢？就是获得不造恶业之心。什么时候相续中生起了不杀生的决心，就是不杀生的持戒圆满；什么时候生起"我从此以后不再邪淫"的决心，才是不邪淫的持戒圆满。因此，所谓的持戒波罗蜜多，并不是令所有对境断除损害，而是断除对所有对境的损害之心。

有些宗派认为戒体是一种不相应行法[4]，有些宗派则认为是一种色法，但唯识以上的大乘

[4] 不相应行法：非如心王、心所之无形，亦不如色法之有形，与这三法皆不相应，而是宇宙万有变化的幻象，故名不相应行法，共有二十四法。

观点认为，戒律的本体就是断恶之心，这个问题非常关键，大家一定要记清楚。不管是唯识、中观还是密宗，这一点是共同承认的，只要是宣讲戒波罗蜜多，都会引用寂天菩萨的这个教证来进行说明。因此，戒的本体是什么？就是一种心，至于无表色[5]等说法，在大乘的究竟观点中是不予以承认的。什么时候你相续中生起了"从此以后我再也不造任何恶业"的决心，这种决心不是口头上说说，而是内心中非常坚定的誓言，这就是世间的持戒波罗蜜多。那么，持戒什么时候才真实圆满呢？正如月称论师在《入中论》里所说，到了二地菩萨时，梦中也没有犯戒的现象，那个时候持戒便已经获得了圆满[6]。

那在此之前，持戒是不是跟外界环境没有任何关系呢？也不是。对于初学者而言，阿底峡尊者说，选择清净的环境相当重要。因为凡夫人在没有登地之前一定会受环境的影响，所以为了守持戒律而住在寂静的地方、选择清净之地很有必要。但是，永远都依靠外境来圆满

[5] 无表色：受戒时，以强盛三业制造一种色体。此体亦由四大之色法而生，故名为"色"；外相不显，故名"无表"；因有防非止恶的功能，故以之为生戒体。此无表色，虽不似色之有质碍，然而由四大的色法生故，所以摄在色法之中，乃小乘有部宗的教义。

[6] 彼论云："彼戒圆满德净故，梦中亦离犯戒垢。"

持戒波罗蜜多，这也是不可能的。所谓的守持戒律，应该是每个众生的一种决心，如果你没有这种决心，只是表面上不接触任何人，自己关在房间里，远离红尘闹市及世间的凡夫愚众，虽然作为初学者是合理的，但从最究竟的角度而言，永远都住在寂静地方，能不能就圆满持戒度呢？这也不一定。萨迦班智达讲过："性格恶劣的人住在寂静的山林也会显得异常粗暴，有智慧的人住在喧嚣的大城市仍然是温雅善良。正如森林中的猛兽也常常发怒，而闹市里的良马却非常温顺。"因此作为修行人，真正的持戒度是在心上安立的，这也是大乘经论所共许的。

尽管戒体在小乘中有各种各样的说法，但是按照大乘的观点，心远离一切垢染和尘劳，才是真正的持戒波罗蜜多。这一点，不仅我们佛教徒明白，有时候世间人也是明白的。前不久移动公司要在我们学院免费建一个手机信号接收器，大概是三百多万，当时很多人坚决反对，说："我们这里是清净的道场，不需要这些东西。"当时有位领导就说："大乘佛教里不是说持戒是依靠心来安立的，并不依赖于外境吗？"我们回答："从最究竟的角度而言，持戒的确是一种断心，但对初学者来讲，手机、小

灵通、大灵通，（中灵通好像还没有发明，其实这些一点都不灵。以前的古人没有这些，事情办得非常圆满。现代人虽然电话多得不得了，家里也有，单位也有，手上也拿着，脖子上也挂着，但实际上解决不了什么事情。）只能成为散乱的因，真正的修行人并不需要外境上的这些条件。"所以作为初学者，创造清净的环境非常有必要，以前宁玛派和噶当派的大德对远离一切散乱这方面也非常重视。

总之，持戒只有依靠自心而圆满，有智慧的人到了城市里也不会违犯戒律，而心不清净的人纵然呆在任何人都接触不到的地方，也有各种各样的犯戒方式。经中云："何为戒律度？断除害他之心。"依靠寂天菩萨对此的解释方式，大家一定要搞清楚什么叫做持戒度，也只有这样，我们才能真正生起大乘戒体。

丑三、安忍度：

顽者如虚空，岂能尽制彼？
若息此嗔心，则同灭众敌。

安忍假如不是从心上安立，而是要将所有的怨敌消灭干净，那不要说我们，就算是功德俱全的佛陀，当年在成佛之后，刚强野蛮的众生仍然多得不可胜数，如此一来，佛陀也有尚未圆满的过失了。这种说法，只要是有智慧的人都不会承认。因此，所谓的安忍波罗蜜多唯

是依靠心而安立，这样我们解释大乘论典也非常方便。

颂词的意思是，倘若外境的一切怨敌全部消灭之后，才算是圆满了安忍波罗蜜多，那是不可能的事情。因为只要是不清净的世界，性格粗暴、蛮横顽固的众生比比皆是，无量无边，若将他们一一降伏、赶尽杀绝，一方面没有这个必要，另一方面，修行人为了自己修行而将怨敌全部消灭，也不是佛教徒的行为。“若息此嗔心，则同灭众敌”，如果通过正知正念来如理思维，从根本上摧毁这一颗嗔心，实际上就相当于击败了所有的怨敌。佛经中说：“若能息灭嗔恨心，则所有外敌全都灭尽；反之，不灭除内在嗔恨心而去灭外面的怨敌，只会令外敌不断增加，越来越多。”

其实，不要说摧毁所有的敌人，即便只是一个敌人，我们也不可能全部消灭。虽然在作战时杀死了敌人，但他还有亲朋好友、子孙后代，这样彼此冤冤相报，外敌就像藤蔓一样越来越多，根本不可能有穷尽之日。因此，大慈大悲的佛陀告诉我们：如果观察自相续减少嗔恨心，那不管自己到哪里去，都会觉得这个世界非常平和；倘若没有对治嗔心，一味地在外境上对付敌人，就会认为坏人满天下，似乎所

有众生都在与自己为敌。有时候也可以看得出来，脾气不好的人，到哪里都认为环境不适合自己，吵架的对象处处皆是。而脾气好的人，不管是在出家人的团体中，还是在家人的团体中，都会和大家打成一片，彼此其乐融融，相处得非常和睦。

然而，现在很多人根本不懂这个道理，一味地以自私自利的心来维护自己、摧毁对方，造成了许许多多的悲剧。其实有远大的目光和智慧的人都知道，杀害别人等于杀害自己。现在很多国家为了增强军事力量，制造核武器、原子弹以及各种军事设备，实际上你杀害了其他众生，反作用力也会报应到自己身上。且不说来世的果报如何，现今因高科技而导致的环境污染就非常严重，我们赖以生存的陆地、大海、天空全部被染污，久而久之，人类也会把自己毁灭的。如果大家能依靠佛教的理念，以和平的观念来对待众生，这就是世间中最祥和的一股力量。可真正懂得这些道理的人，在这个世界上少之又少，即使有些和平导师提倡仁爱之心，大多数人也不会利用这样的手段和窍诀。

所以作为一名佛教徒，我们应在力所能及的范围内，尽量发挥自己的爱心之光。当然，

所做的事情不一定特别大，即使帮助一个人也是可以的。刚才我来上课的路上，看到有个新来的人，背了一个大大的包，站在那里一直喘气，有个道友就过去："你是哪里来的？要不要我帮你？你的大背包我背着吧。"然后就开始帮助他。我心里的的确确非常高兴，为什么呢？我们学习这样的大乘论典，不一定非让成千上万的人发菩提心，做一些惊天动地的功德，只要每个人在日常生活中做一点小小的善事，帮助一下周围的众生，心平气和地接人待物，这种慈悲心的光就能让这个世界变得非常美好。可惜的是，现在很多人根本不知道这种方法，跟别人打交道都有一种意图、一种目的，所以他们非常需要《入菩萨行论》的这些窍诀。如果能用上这些窍诀，不管自己住在哪里，附近的人全部是好人，没有一个坏人，在社会团体当中，平时用微笑的眼光来看待他们，他们也会对你非常友好。

下面以比喻进一步说明：

何须足量革，尽覆此大地，
片革垫靴底，即同覆大地。

例如，你光脚在大地上行走，地面上遍满荆棘刺、砂石、尖砾，愚笨的人为了防止自己的脚受伤，就用牛皮来覆盖整个大地。大家也

清楚，不要说整个大地，一个人从小到现在所走的地方那么多，如果每个地方都像铺地毯一样用皮革覆盖，那是根本不现实的。以前上师如意宝也说过："别说是整个大地，就连将我们的喇荣山沟用牛皮盖起来（将近四公里），也非常困难，那样不知要杀多少头牦牛！"最好的方法是什么？就是用小小的一片皮革做成鞋垫，这样的话，一切问题都已经解决了。你穿着鞋子到处去，脚也肯定安全，不会被任何东西刺伤，这就相当于覆盖了整个大地。

以前我放牦牛的时候，家里比较穷买不起鞋，夏天光脚还可以，一旦到了秋天，双脚踩在干草上就像针刺一般难受。我们隔壁有个老太太，她有一双鞋，每次我走在她的后面，心里就非常羡慕。为了不让自己受伤，她在前面踩一脚，我就盯准位置踩在上面，原本希望她能将一切荆棘压伏，但结果事与愿违，我踩上去的时候经常都会受伤。因此，依靠外境来压伏痛苦是非常困难的，唯有自己拥有一双鞋，到哪里去才会比较保险。

这个比喻非常好，以前历史上成千上万个大成就者和佛教徒，都是依靠它而对治了相续中的嗔恨心。好好体会一下也确实如此，为了避免受伤害而将外境的一切敌害制服，这是根

本不现实的。有些人说西方人的人格很好，有些人说东方人的人格很好，但我以前去过很多地方，哪里坏人都多得不得了，要让所有的坏人都不害你、不对你生嗔恨心，这是根本办不到的。因此，通过寂天菩萨这么好的比喻，我们今后在修行过程中，主要是观察自己，克制自己的嗔恨心，若真的能调柔自相续，到哪里去都会非常和平，没有任何坎坷。

如是吾不克，尽制诸外敌，
唯应伏此心，何劳制其余？

同样的道理，在短暂的一生中，我们不可能将所有作害的敌人一一降伏消灭，历史上的希特勒等，虽然想称霸世界，成为全世界的国王，但始终也没有办法现实。因此不要说是一般的人，什么样的伟人也做不到将所有外敌消灭干净。那么唯一的办法是什么？就是通过大乘的理念及调心方式，降伏自相续中的嗔恨心，若能这样的话，制服外境又有什么必要呢？假如相续中真的生起了“纵遇生命危险我也不害任何众生”的决心，所有的敌人全都已经解决完了。

大乘菩萨的修心方法，就是自己调整自己，发心不害任何众生。以前仲敦巴格西问阿底峡尊者：“如果在修行大乘修法的过程中，别人害

我怎么办？”尊者回答：“一定要修忍辱。”“那别人杀我怎么办？”“观想这是偿还宿债的机会，不管什么环境中，都应精进修持安忍波罗蜜。”因此，修习安忍波罗蜜多的人一定要知道这个窍诀，遇到一些逆境的时候，不应该用兵器等其他手段来以牙还牙，这并不是修行人的行为。有些人曾这样说：“我已经学了《入菩萨行论》，所以不跟你吵架，也不跟你打架。如果没有学的话，早就把你痛打一顿了。”确实如此，如果没有懂得这个窍诀，你打我、我打你，互相不客气，事情就会非常麻烦。

所以我经常这样想，作为一个佛教徒，最好不要好高骛远，空谈一些高深的境界，而应该在法义上面互相探讨。有些人说“我在禅宗方面的境界很高”，有些说“我修净土宗，现在达到了一心不乱”，有些说“我在密法中已经开悟了”，自己把自己吹得非常高，但真正遇到一些逆境时，比如今天遇到不顺心的事情，能不能以十分平和的心态来面对，这个尚且值得观察。如果你能的话，那确实修行境界很高，这一点我们也是认可的。但有些人虽然说得天花乱坠，但在别人害他诽谤他的时候，连一句也忍不住，说明他还需要修持《入行论》里面的窍诀，不然的话，光是口头上自吹自擂，根本

没有任何实义。因此大家在修行的过程中，务必要以大乘的修心窍诀经常对照自相续，这一点相当重要！

当然，像我这样的人给大家说，有时候也是惭愧万分，但我实在希望每个人在修行的时候能够用得上这些窍诀，这样我们活在人间也是有意义的。现在人在平时交谈的过程中，经常说些没有意义的事情，我觉得这样不太好，你们能不能围绕着我们学过的知识、新的名词、观想方法、推理方法来交流，如果能的话，这是我非常羡慕的。有些人一开口就“你家的孩子怎么样，孙子怎么样，奶奶怎么样，婆婆怎么样，公公怎么样……”成天都是围绕着自己的家庭，或者衣服、工作、钱财，这样的人生实际上没有多大意义。当然，一个人活在世上，一句话都不说是不现实的，但如果整天把这些当作话题，既然你口头上这样说，心里也肯定这样想，心里这样想的话，身体也会这样做，如此一来，我们短暂的人身怎样度过，大家可想而知。无垢光尊者曾说：我们的人身非常短暂，现在的一切均无实义，故没有必要太过执著。《虚幻休息》中也说：“昨天以前的事情，应全部用昨天的梦来对待；今天的事情，用今天的梦来对待；明天以后的事情，用明天晚上

的梦来对待，若能如此，则不会对事物产生执著。若没有特别大的实执，便不会为了短暂的生存做很多没有意义的事情，而应于自相续中生起出离心和菩提心，尽心尽力地修行善法。”

当然，现在很多人的思想确实有了一点点转变，虽然大多数人抽不出所有时间来学习佛法，但在星期天的时候聚在一起，谈论一些佛教的道理，也是令人非常欣慰的。人身短暂，假如没有好好利用起来，没有生起菩提心等对自他有利的心态，那活在这个世间上，从某个角度来讲也没有太大意义了。旁生整天都是吃吃喝喝的，如果我们人也是如此，什么目标都没有，连自己的来世也不承认，那简直愚痴得不可想象了。

以前有一位知识分子，他虽然不学佛，但天天都在冥思苦想，思索自己有没有来世，他说：“我们作为人，如果不关心这个问题，那就太不对了。如果没有来世，我们现在这样闲着也可以，但万一有来世的话，现在为什么不准备呢？”后来他自己不断地思考，最终进入了佛门。所以有智慧的人到了一定时候，就像因明中讲的那样，完全可以凭借自力进入佛门。而比较笨的人则要依靠他力，天天要别人在旁边督促“你要皈依，你要发心”，最后在不情愿

的心态下进入佛门。但不管怎么样，大家入了佛门以后，不要只浮在表面上，而应该在实际行动中做一点有意义的事情，任何地方、任何时间，与任何人交往、说任何话题，都应该想到自己的来世和佛法。现在外面的世间人，经常在一起说说笑笑、吃吃喝喝，做事情也只是为了暂时的利益，而我们作为佛教徒，应把部分时间和部分精力用在来世上，人身并不能长期地存留，大家应该做好这方面的准备！

丑四、精进度：

生一明定心，亦得梵天果，
身口善纵勤，心弱难成就。

所谓“精进”，就是对善法生起欢喜的心态。这些关键的词句，希望大家记住。前段时间我们讲考的时候，有些道友讲得比较多，但是没有抓住重点，什么叫做正念，什么叫做正知，都搞得糊里糊涂。所以你们要记住：精进就是对善法的一种欢喜心。

有些人的身体很精进，天天磕大头，早上四点钟就起来了；有些人口里念诵很精进，白天晚上不断地念“阿弥陀佛、阿弥陀佛……”，但是精进关键在于内心，如果心特别专注，没有散乱到外境上面，这才叫做真正的精进。因

此，所谓的精进波罗蜜多，不是依靠身体和语言来安立的，也主要是指这颗心。

颂词中是这样讲的，如果相续中仅仅生起一念明清的禅定善心或者慈悲心，也能获得转生梵天界（色界初禅）的果报。身体和语言纵然勤行善业，但如果心的力量微弱，也不能产生如此大的果报。

大家应该清楚，按照小乘《俱舍论》的观点，欲界的众生如果要转生色界，一定先要成就欲界如如不动的禅定心，这种心一刹那也不可能生起分别念，是一种非常稳固的远离懈怠沉掉等五种过失的明心。一般的凡夫人，尤其是从来没有修过的欲界众生，相续中很难生起这种心。可如果我们特别专注，对对境不管是生悲心也好、慈心也好，即使以前没有修过禅定，但依靠这颗明清的心也能转生到色界天。

《涅槃经》中就有一个公案：在恒河和雅穆奴河的交界处，有两母女过河，当时水突然暴涨，她们接近淹死的时候，母亲对女儿生起极为强烈的悲心，心想：“我的女儿没有被淹死的话，宁可我自己身亡。”女儿也同样想：“如果我的母亲没有死，宁可我被淹死。”二人彼此生起强烈而稳固的善心，虽然她们都溺水而亡，但以此特别专注的明定心的力量，死后均转生

到了梵天界。

一般来讲，我们欲界的众生要转生到色界，必须要成就四禅中的任意一禅，否则，具有欲界粗暴心的人不可能直接生到天界。但从这个公案可以说明，如果我们的善心特别专注，也有转生到那里的机会。

因此，外面的身体和语言虽然非常精进，但心没有一点专注的话，成就精进波罗蜜多也相当困难。精进的本体就是喜欢善法的一种心，有些人表面上看来非常精进，但如果心里对善法不能专注，没有专心致志的心态，也不一定能获得你所向往的果位。故而，观心、修心非常重要。

当然，有些外表的形象，虽然没有发心的摄持，也不是没有任何功德。《妙法莲华经》云："若人散乱心，入于塔庙中，一称南无佛，皆共成佛道。"从逐渐的角度来讲，以散乱心到寺院和佛塔面前供养，念一声"南无佛"，这个人也会逐渐获得解脱。但真正的精进安立在心上面，身语的诵经磕头无论多精勤，也没有太大的意义。《法句经》中云："虽多诵经，不解何益？"尽管我们诵了千经万论，如果心没有专注，不解其中含义，那也是白费力气。明朝的憨山大师说："诵经容易解经难。"表面上的念诵经

典比较容易，许多寺院早上四五点钟就上殿了，一边打瞌睡一边念，但心没有专注的话，此举虽然肯定有功德，可与心专注的功德相比，肯定有天壤之别。故有些禅师也一直说：身体造一些随福德分的功德相当有力量，但真正的随解脱分功德，只有依靠非常专注的心。

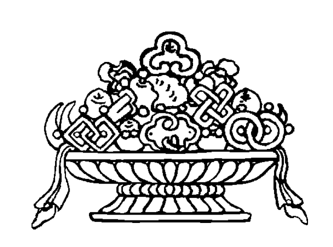
平时大家听课、做作业或者学习这部论典，心专注是很重要的。我一再地强调：光是在人群中看看书不一定有很大的利益，只有心专注于法义上，同时圆满了本论的传承，这才是非常重要的。现在有些人经常问："光是看《入菩萨行论》的法本能不能获得传承？"我前一段时间也说过，只靠眼根就得到传承，这种说法历史上从来没有，假如用眼根看看就可以了，那《大藏经》的传承就不用求了，看一遍就得到了。所以这种说法不合理，得传承必须要通过耳根的听闻。现在依靠不可思议的科技力量，通过祈祷诸佛菩萨，按照有些高僧大德们的传统，听到这个声音应该是可以获得传承的。所以你们外面的人最少也应该听一遍，如果今天看一看，明天出差，后天到什么地方去……一辈子连听一部论典的时间都没有，看到这种行为，我心里有点不高兴；有时候看见别人比较精进，就会非常的高兴。当然，我高不高兴没

什么关系，但对你们个人来讲，遇到佛法十分难得，希望大家得到以后应该圆满传承，不管你到哪里去，这个声音最好听一遍，不要间断了，这是最基本的一个要求。同时所传的内容应当再三思维，懂得道理以后才会对你的生活起到真实作用。当然，我也是根据佛经论典的道理进行解释的，除了偶尔有点口误外，大的原则上应该不会有什么差错。

学佛法需要有一种窍诀，不应该像外道一样，依靠身体和语言上的苦行（如五火焚身、单足着地、学牦牛吃草、学公鸡尖叫等）来寻求解脱。我们应按照大慈大悲佛陀所讲的那样，一切解脱的根本就是出离心，首先对整个轮回不要有任何兴趣，今生的一切没有任何希求，看得特别淡；然后在此基础上，尽量消掉自私自利的负面心态，培养利他的大慈大悲心。毕竟我们的心不是永远不可改变的无为法，历代大成就者通过调心的方式加以调整，最后都能获得成就，所以有些人不要对自己失去希望，认为“我这样散乱的人，又喝酒又抽烟，以前坏事干尽，这一世肯定没有希望了，堕落就堕落吧，反正我不管了”。这是一种愚痴的做法，不应该这样！每个众生都有希望解脱，你们现在遇到了佛法，就应该充分利用这个机会，令自相续逐渐与法

性无二无别，这样才能有所成就。

当然，精进波罗蜜多全部依靠心而安立，并不是身体来安立，但身体与心也不可分割。听说这里有些道友晚上基本上不躺着睡，一直坐着，这种身体的苦行实际上也是调整心态不可缺少的一种手段。倘若你的身体语言特别放纵，将会直接影响到心的精进，若对善法有非常强大的信心，希望利用短暂的人身精进修持，那身体和语言也会互动起来的。所以我非常随喜这里的有些道友，他们有的过午不食，有的长期禁语，不说一些乱七八糟的话，胸口上挂着大大的“禁语”两个字，有时候看起来特别重。但有些人也许是为了好看吧，有这样一个牌牌，别人就会认为自己了不起。其实不说话倒不一定非常了不起，如果禁语是觉得世间乱七八糟的语言没有什么用，应该尽量制止一些废话，说些有意义的语言，这样的功德和意义才非常大。因此，精进的关键是心上的专注，这一点大家务必要了解！





第五十节课

现在讲的是一切功德依靠心而产生，其中主要讲了六波罗蜜多，第四精进度已经讲完了，今天讲的是第五静虑度。

丑五、静虑度：

所谓的静虑，是指心专注于某所缘境，没有其他执著的心态。静虑的力量非常大，且不说出世间圣者的根本慧定，仅仅是世间地水火风的瑜伽，也有相当大的力量。包括本论的作者寂天论师，以前也是依靠禅定力而战胜了外道（第四种稀有传记）：

寂天论师在吉祥功德塔时，那里郁郁葱葱的森林中住有五百位比丘，他在林中搭了一个茅棚作为住处。当时森林中有许多野兽，比丘们经常见到它们成群进入寂天论师的茅棚，但从来也没有出来过。有些人在棚外偷看，发现寂天在棚内啃着大块的兽肉，于是推断他有杀生罪行，遂敲椎集合了林中的修行者，准备当众宣布其恶行，再将他驱逐。正当大众集合商议时，失踪的野兽一个个从寂天的茅棚里走出来，自由自在地回到大自然中去了。惊异之余，僧众对寂天论师这种不可思议的成就生起了极大信心。

后来寂天论师又以乞丐的形象游化到吉祥功德塔[7]的南方，他的有些不共行为，被国王的一个女仆所发现[8]。那时有一名叫香迦扃得瓦的外道向国王启请：“两天之后，我将在虚空中绘制大自在天坛城，如果佛教徒能摧毁此坛城，我将加入佛教；如果不能，我将烧毁佛教典籍、佛像等，佛教徒也必须转入我的教门。”国王虽然是佛教徒，但也只有秉公处理，不得不答应下来。之后国王招集了僧众告知外道的挑战，可谁也不敢保证能摧毁外道的坛城。焦急万分之际，女仆将寂天论师的不共行为禀告了国王，国王急令女仆去寻找。找到寂天论师说明来意后，请求他帮忙降伏外道，寂天论师爽快地答应了，并吩咐女仆到时准备一大瓶水、两块布和火种。

到了第三天，外道开始在虚空中描绘大自在天坛城。刚刚绘出坛城东门，寂天论师即入风瑜伽定，顿时起了一场暴烈的风雨，刹那之间，整个坛城毁坏无余，外道们也被狂风卷起，此时天地间一片昏暗。寂天论师从眉间放出光

---

[7] 吉祥功德塔：应该是现在尼泊尔的香根佛塔。以前我看过香根佛塔的一个历史资料，其中就称为吉祥功德塔。可见，寂天论师在尼泊尔呆的时间比较长。

[8] 当地的国王有一女仆，一次倒浴身水时，泼在寂天论师身上，那些水顿时如遇热铁般沸腾起来，女仆正惊讶之际，他已不见踪迹。

芒，照亮国王、王妃等人，风刮雨淋之下，他们衣装零乱，满身尘土。女仆用事先备好的那瓶水为他们洗净，两块布给国王、王妃披上，又用火种点燃了一大堆火，众人顿觉温暖舒适，沉浸在胜利的喜悦之中。后来国王将当地外道的庙堂拆毁，要求所有的外道皈依佛门。寂天论师降伏外道的地方，被称之为"外道失败地"，至今那块遗址仍清晰可见。

前段时间我也说过，方便的时候给大家讲寂天菩萨的七大传记，今天就顺便提一下。通过这个公案，静虑的力量可见一斑，不仅根本慧定的力量非常强，汉传佛教和藏传佛教的许多大德，如米拉日巴尊者等，有些入于风瑜伽，有些入于火瑜伽，这种修证的力量也非同小可。

下面讲的就是静虑度依靠心来安立。当然，静虑度跟其他布施度、精进度等有些不同，大多数人都承认它是一种心态，所以理解起来比较容易。

虽久习念诵，及余众苦行，
然心散它处，佛说彼无益。

倘若详细观察，静虑也同样是以心而成就的。纵然是长期念诵密咒、身体历经百般苦行，如有些人在山洞里闭关，念了多少亿遍咒语；有些人身上不穿衣服，口里不吃食物，一直以

苦行的方式修持禅定，这些不能说没有任何功德，但严格来讲，如果心散于他处，被外境所转而没有真实调伏，身体和语言的这些苦行功德不大。

彻见诸法的佛陀一再强调：如果心没有专注而只是身语上的勤作，如转经、绕塔、磕头、念诵等，这些没有任何功德。是哪一部经里说的呢？就是《摄等持经》，经中佛告诉诸位比丘，心若散于外境的妙欲，这样的苦行及讽诵无有果。《般若经》中也说："心散乱者自利尚不成，何况说是他利了。"

不仅佛经中如此宣讲，高僧大德们也是这样承认的。《六祖坛经》云："口念心不行，如幻如化，如露如电。"口里面拼命地念诵，但心没有专注的话，就像幻化八喻一样没有实义。当年有位法达禅师，他非常精进，诵了三千遍《法华经》，但后来遭到六祖的呵责，说："你这样心不专注的念诵，就是空念空诵。"憨山大师也说过："口念弥陀心散乱，喊破喉咙亦枉然"。在藏传佛教中，修行人经常要念很多心咒，有时候在月食时，有些人拼命地喊"嗡嘛呢叭咪吽……"，实际上如果心里没有一点观想，喊破自己的喉咙也没有用。汉地有些寺院里面，整天都大声地念阿弥陀佛，眼睛也是翻来翻去，

但如果心没有专注，念诵也没有多大意义。

这样一说，大家可能都有点害怕：“如果除了心专注的功德以外，念诵心咒、长期苦行没有意义的话，那我以前岂不是白修了？”这也不是。虽然颂词里说“佛说彼无益”，憨山大师说“喊破喉咙也枉然”，但实际上，这是对功德的微弱以否定形式来说明的。比如有些人的胆子特别小，我们就说他“没有胆子”，有些人的财力比较薄弱，我们就说他“跟乞丐一样，没有一分钱”。所以，这里的“佛说彼无益”，大家一定要弄清楚，就是说身体和语言的功德与心的功德比起来，身语的功德比较微弱。如果没有这样理解，有些人就会认为，这与佛经中说的以散乱心“一称南无佛，皆共成佛道”完全相违了。

以前上师如意宝也讲过：“除了心以外，身体的功德不是一点都没有，比如说华杰施主的前世就是一只小虫，它在无记的心态下转绕佛塔，最后也成了解脱之因。倘若除了心以外身语没有任何功德，这个公案是没办法解释的。另外，大悲商主（释迦牟尼佛前世）以清净心杀人，迅速圆满了多劫资粮，但由于身体杀生的缘故，成佛后也示现檀木刺扎脚等等。由此可见，身体和语言应该是有功德、有过失的。”

智悲光尊者在《功德藏》中曾说：“如果种子是毒，它的果也是毒；如果种子是药，那它的果也是药。同样的道理，善恶唯一随心而安立，并不在于形象的大小。[9]”这是什么意思呢？以前上师也解释过，身语的造善造恶和心的造善造恶，只不过是大小上分的，并不是说只有心才有善和恶，其他身体和语言一点关系都没有。如果是这个意思的话，历史上精通三藏的高僧大德们口里念诵了很多咒语，身体也磕了多少万头，积累这些资粮全部都成没有意义了。所以在学习佛法的过程中，大家对业因果的关系务必要再三观察，如果没有这样，光是对表面的字句望文生义，恐怕不能真正通达佛的密意。佛经中有时候说做某件事情似乎没有功德，有时候看来又有非常大的功德，假如不善于辨别佛陀的应机说法，我们很容易产生误解。

现在有些人动不动就“你这样做会堕地狱的”，好像比佛陀还大胆，其实因果的细微关系，我们平凡人以分别念不一定测得准，善恶因果有时候从表面上是看不出来的。比如佛经中曾记载，有个人把一个凡夫误认为阿罗汉来供养，由于他当时发心清净，后获得了供养阿罗汉的

[9] 颂云：“树根为药芽亦药，根为毒芽何用说，唯随善恶意差别，不随善恶像大小。”

功德。所以有些人经常问我:“我原来认为那人是个大活佛，对他作了很大的供养，但现在发现他不是，我该怎么办哪?”我就给他讲这个公案，说:“也没有事吧，尽管你看错了，但当时的发心很清净，只要没有产生后悔心，应该是有功德的。以前贫女把狗牙看成释迦牟尼佛的佛牙来一心祈祷，后来也是成佛了。本来按照因明的观点，不是佛牙却看成佛牙，这完全是错乱识，应该没有任何功德，但只要心清净，有些善根也能获得的。”

此外，有些人表面上好像心很清净，但也有不具功德的情况。比如说目犍连的母亲，她为了丈夫和儿子造了恶业，后来她的儿子目犍连获得阿罗汉果位，丈夫转生到了梵天界，但她以所造业力所牵，最后堕落于恶趣当中。所以，因果唯一是佛陀的行境。

那些没有闻思过的人，认为自己什么都精通，大概知道一点点，就随随便便断言“你马上会解脱的”、“你以后会堕地狱的”，言谈举止非常不如法。当然，现在学习了以后，有些人的行为应该说有改变，尽管时间不长，只有短短的半年，但一些城市里的佛教徒，语言还是有明显的变化。以前一谈到佛教的因果问题，真的可谓一窍不通，现在就有点不一样了。

所以，我希望大家尤其对业因果的关系应该详细地观察，否则很多问题以凡夫的分别念不一定能马上通晓。在佛经当中，业是分得比较细的，有一种业产生一种身体的，如以前有位妇女对儿子生起悲心，最后转生到天界去了；有一种业产生多种身体的，如玛嘎巴尊者前世造了一个福德的善业，七次转生到三十三天；有多种业产生一个身体的，如提婆达多在多生累劫中造下恶业，最后形成一位恶性比丘的身相；还有多种业产生多种身体的，如聂德尊者以各种不同的因缘，后来不断产生不同的身体。

另外，学过《俱舍论》和《毗奈耶经》的人也应该清楚，有些业我们造了不一定感受，有些业虽然没有真正造，但也会感受的。比如经中有一种叫“作而积累业”，这种业是做也做了，积也积了，就像故意杀害众生、邪淫、偷盗等；有一种叫“作而不积业”，虽然你是造了，但实际上没有罪过，就像无意中踩死小虫等；有一种叫“积而不作业”，虽然你没有亲自做，但在阿赖耶上已经积了业，譬如自己很想杀生或者偷盗，有了这种发心，但后来没有成功；还有一种是“未作未积”，这个业你既没有造，也没有积，就像走路、睡觉等无记业。当然，这些业力的差别，很多人可能不太懂，但如果

你知道了业的分类、业的差别、业的功用、业的力量，才能真正体会到所谓的因果不虚。

总之，这里佛陀以否定词来说明身语的力量很微弱，其实也不是完全没有力量，否则正如我刚才所讲的那样，身体和语言的行善全部成为没有意义了。所以，大家对业因果的关系特别要重视，并且要认真学习。

丑六、智慧度：

若不知此心，奥秘法中尊，
求乐或避苦，无义终漂泊。

不仅前五度依靠心而产生，智慧度也是依靠心而产生的。这怎么理解呢？假如我们没有认识到一切诸法中最根本的就是了知心的奥秘，那纵然努力追求快乐、避免痛苦，仍免不了无义地于三界中漂泊。

为什么将心称为奥秘呢？因为一般的凡夫人甚至阿罗汉也不能了知它的实相——空明无二的本体，鉴于此，大乘的显宗和密宗中一再强调：秘密、甚深的法不能随便传讲于非法器面前，否则如果别人不能接受，很容易造谤法罪。因此，有些大乘佛法，对根基不相应的众生，一定要尽量保密，这是非常重要的！

诸法的奥秘就是心的本性，为什么这样讲呢？前面的各种理论已经说明了，后面的《智

慧品》也会再三地宣讲：任何一个人，只要通达了心的本性，他就能够获得成就。过去的佛是这样，现在的佛也是这样，未来的佛还是这样，任何一种修行就是为了通达心的奥秘，我等大师释迦牟尼佛慈悲开示了八万四千法蕴，就是为了引导我们认识心的本体。当然，要了达心的本体，必须要靠自己修心，华智仁波切曾说过："如果宁玛派前辈老人的教言是真实的，那修心是非常重要的。"这个语句虽然很短，但里面有种不共的内涵，就是告诉我们：宁玛巴高僧大德、传承上师们的教言肯定是千真万确的，没有一点错谬，他们的教言中也再三强调要修心，不然的话，心的奥秘是不可能揭开的。

现在许多科学家喜欢探索大海的奥秘、大山的奥秘，但我认为向外探索并不重要，我们应当向内探索心的奥秘。大家应该清楚，心是显现与空性无二的本体，按照中观等大乘显宗的观点，心性的本体就是空性和光明无别，如《中般若经》云："心无心，心性即光明。"若以二转法轮的意趣来解释，就像《金刚经》中所说的那样，"过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得"。这种心实际上是法中之尊，任何一个人若通达了它的本体，就能从轮回当中

获得解脱。

因此，以前上师如意宝也经常教诫大家，一定要通过密法尤其是大圆满本来清净的观修方法来认识自己心的本体。当然，在上师面前，很多道友都得过有关大圆满的殊胜教言，这些教言是唯一的如意宝，希望大家得到以后，平时应该尽量地运用，观察心的本体到底是什么样的。假如你真正认识了心的本性，那就可以解脱轮回，享受涅槃的无量安乐，否则，纵然你很想离开各种痛苦，获得解脱的功德和快乐，实际上也徒劳无益，始终都会在三界轮回的旷野当中漂泊。

作为一个修行人，在所有的行为当中，最主要的是观自己的心。假如你有禅宗、净土宗或中观唯识的窍诀，那当然是非常好的；如果你有不共密法的一些教言来认识心的本体，对我们短暂的人生来讲，也是非常可贵、非常重要的。除此以外，像外道那样表面上行持各种苦行，不吃不喝、拔自己的头发、依靠五火焚身、用恒河水来沐浴等等，这种行为根本不可能获得解脱。

从解脱快乐和轮回痛苦的角度，这个颂词可以这样理解，或者说简单一点，世人想追求快乐、逃避痛苦，也一定要通达心的奥妙。世

间上很多人想享受快乐，但有钱不一定快乐，有才华不一定快乐，有地位也不一定快乐，原因是什么？就是没有懂得心的本性。有些人很想避开各种痛苦，但不管通过什么途径，痛苦永远也不能结束，原因也是没有认识心的本性。因此，不管是名言中也好、胜义中也好，如果真正认识了心的来龙去脉，对我们暂时来讲，可以在世间当中离苦得乐；从长远而言，它也是获得圆满正等觉的唯一因。

当然，在认识心的过程中，首先要知道它本体是空性的，《般若经》中说“具实执者无解脱”，假如我们始终认为心也有，外境也有，以这样的心态想获得解脱、远离痛苦，这是非常困难的。同时，在行持佛法的时候，我们也应该认识自己的心，《华严经》中讲：“一切菩萨的行为均依赖于自心，度化无边众生也依赖于自心。”因此，无论你饶益众生，还是想行持菩萨的行为而调伏自相续，都需要认识心的奥妙。

壬三、摄义：

故吾当善持，善护此道心，
除此护心戒，何劳戒其余？

前面已经总结了护心的功德，即六波罗蜜多及一切快乐均依心而产生；同时又总结了没

有护心的过患，即世间和出世间的一切痛苦灾害也全部依靠心而产生。知道了这个利害关系之后，具有智慧的人应当以正念（念念不忘善法）善加把握、以正知（经常观察自己的三门）善加守护这颗心。假如没有护心，大乘菩萨戒就无从谈起。不仅仅是大乘，小乘的《别解脱经》也要求我们“自净其意”，调伏自己的心。若能经常用正知正念来观察自心，使它不被烦恼染污，不散乱于外境，那除了护心戒以外的其他禁戒又有什么用呢？

当然，作为初学者，刚开始的时候，心一刹那也不在外面散乱、不会沉掉等，这是不可能的事情，有时候没有注意就被烦恼染污，这种情况经常发生。刚才有个道友说，她昨天背诵的时候敲木鱼，一会儿快了一会儿慢了，别人都有意见，她有点不高兴就回去睡了一会儿，结果睡着了断了传承，就向我忏悔。其实这是正常现象，我们有时候不高兴就睡一会儿，有时候不高兴生嗔恨心，有时候需要很长时间才能调整过来——今天中午的时候，在某些发心的问题上，我批评了个别人，心一下子调整不过来，很长时间才逐渐逐渐恢复。这种情况对凡夫人来说应该是正常的，但如果产生烦恼后就失去信心，觉得一切的一切都完蛋了，再也

没有力气学佛了，这是一种愚者的做法。世间上的人做生意，一次不成功第二次，第二次不成功第三次……甚至冒着生命危险在不断地调整，他们为了暂时的利益尚且如此，何况我们学佛是为了生生世世的长远之计，稍微产生一点烦恼就退失信心，马上要离开道场，这种做法是非常愚痴的。

作者再三要求以正知正念、不放逸来时刻护持我们的菩提心，除了护心以外，其他许许多多的戒律、修法、念诵都不太重要。甲操杰在注释中也说：“护心无利的其他念诵等，没有任何实义。”因此，无论做任何一件善事，最关键的就是要护持这颗心，除此以外的其他行为意义不大。

有些人提出疑问：既然如此，那么受居士戒、比丘尼戒、比丘戒等别解脱戒，是不是完全没有意义了？当然也不是。诸高僧大德们说，所有别解脱戒的戒条，都是为了护持这颗利他的菩提心，是护心的一种助缘，例如密咒师的装束是留着头发、披着白披单；出家人则是剃光头，身上披袈裟，这些威仪重不重要呢？从护心的助缘来讲很重要，但若对护心没有一点利益，仅仅是外表的形象，那就不太重要了。麦彭仁波切讲过：“若对调心无利，纵然身披袈

裟，实际上也意义不大。”我们作为出家人，为什么要剃光头、身着红黄袈裟呢？就是因为有了这些标志，我们对护心就会非常注意，生怕自己干了坏事影响出家人的形象，这也是大慈大悲佛陀的一种方便方法。所以，不要认为这些威仪只是出家的一种支分，而要知道这是为了护持我们的心而安立的。《宝蕴经》中云：“心净则身净，身净未必心净，故心清净，则称之为梵净行。”真正的梵净行就是心要清净，如果心一点都不清净，光是外面的装束也没有利益。尤其是危害菩提心的任何行为，实际上皆为魔道，《华严经》云：“凡坏菩提心，造他善法者，亦为魔事业。”如果对我们的菩提心有损，表面上的功德再大，也不是特别重要。

前一段时间，有些人请假要去受戒，我一律都没有开许。现在大家很不容易遇到这个法，护持这颗菩提心，正在这个时候，如果故意断传承去受戒，虽然七种别解脱戒对藏传佛教、汉传佛教非常重要，龙猛菩萨也说“戒如动静之大地，一切功德之根本”，这一点我也非常明白，但是行持善法要知道轻重，如果不知道轻重，随便跟着别人的言语而行，这就是疯狂之举，没有多大意义。根据《华严经》的教证，大家应该知道，护心是最重要的，如果没有护



持这颗菩提心，表面上的威仪、念诵、行持善法、搞各种各样的活动，我觉得没有任何实义。

如果不护持这一颗心，你平时穿得再庄严，念珠挂得再长，头剃得再亮，也没什么用。现在藏地的有些寺院，法会开得特别隆重，有些上师开光的时候邀请很多歌手来表演，但他们唱的歌再好听，表演的节目再精彩，实际上对护持心也没有什么意义，这些活动只不过是热闹而已，想要热闹的话，在什么场合中都可以。所以行持大乘佛法的人，护持这一颗心非常重要，此处寂天菩萨也说“除此护心戒，何劳戒其余”。

当然，随着时代的变化，现在出家人的一些言行举止也有了一些变化，这种历史潮流是不可抵挡的，但是作为真正的修行人，作为高僧大德和一些虔诚居士，外面的这些隆重活动的确不是很重要，内在的观心才比较重要。有些人喜欢宣扬自己受了什么戒、现在不吃饭了……经常把自己吹得特别高，其实这也没有必要，我们应该观察自己的心，对治自己的烦恼，尽管受持清净戒律非常重要，但这也是护心的一种助缘、一种方便法！

辛二、护持方法：

如处乱众中，人皆慎护疮，
置身恶人群，常护此心伤。

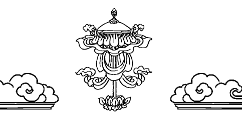
这里用比喻来说明护持心的重要性。什么样的比喻呢？譬如，受伤者身处拥挤混乱的人群中，他会特别留意自己的伤口，生怕被别人碰到而增加痛苦，因此全神贯注地照顾着伤口，挡开外来的一切伤害。尤其是胆子比较小的人，旁边要接触人的时候都特别害怕："千万别碰到我，我这里已经受伤了！"实际上，如果用智慧来观察，即使你身上的伤口被碰到或者没有好也无所谓，最多是失去这一辈子的性命而已，但是这颗心比身上的伤口还要在意，如果不全力防护，就要受到更大的损伤。

世间人经常处于烦恼深重、贪嗔痴充斥的人群当中，修行人可能相对好一点，大家共同的目标就是调伏烦恼，虽然调伏的程度各不相同，但每个人的心态都是一致的。而在社会当中，人们整天都被贪嗔痴所转，除此以外生活基本上没有实义。如果处于这样恶劣的环境中，我们时时刻刻都要观察自己的心，把它当作身上的伤口那样来保护。假如自己的心随世间而转，一直跟着它造恶业，那么生生世世将会在三恶趣里受苦，永远都没有解脱的机会。

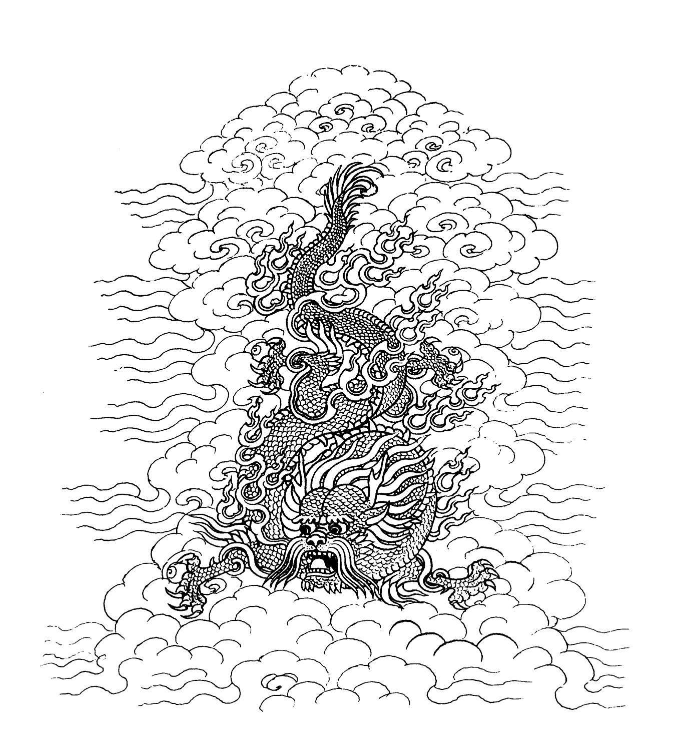
华智仁波切曾说："与贪心强烈的朋友接

触，会增长自己的贪心；与嗔恨心强烈的朋友来往，会增长自己的嗔心；与具有信心的善友接触，会增长自己的信心；与大悲心增上的朋友交往，会增上自己的大悲心。"所以上师以前也经常教诫弟子："大家最好远离人群，不要与坏人接触，如果实在要与人接触，也应该与有智慧、有悲心的人交往，千万不要接触恶人。否则，凡夫心的力量非常薄弱，很容易被外境同化，久而久之，自己也会变成恶人的。"

这一点也可以看得出来，有些人刚离开学院的时候，悲心出离心等方面都还不错，但在外面的花花世界里，成天与非佛教徒打交道，自己的行为很快就变了。他们在学院里或寺院中，每天都拿着念珠，口里也念诵咒语，经常喜欢看书，但到了社会上以后，再过一两年回来时，就像个不信佛教的新闻记者一样，从他的言行举止中，处处让人非常失望，从他的眼神可以了知他现在对修行毫无兴趣，觉得这个人已经彻底完蛋了。所以，麦彭仁波切在教言中说："纵此大地满恶人，然自当持高尚行。"倘若我们实在身不由己处于恶境当中，也应该坚持自己的信念，护持自己高尚的人德，树立正知正见的法幢，不然在世间八法的巨浪中，你一定会被吞没的。



我们现在好不容易生起了利他的菩提心，应该像获得如意宝一样百般爱护。现在有些人买了一辆好轿车，天天对它特别执著，连晚上做梦也在考虑如何防盗，生怕被小偷偷走了。同样，大家相续中生起了极为难得的利他心，假如没有好好地护持，也很容易被烦恼的盗贼歹徒抢跑了。所以，对于这颗狂象般的心，我们应像保护伤口那样小心翼翼，若能如此，自己的修行一定会有进步的！





第五十一节课

现在宣讲的还是护持正知正念的方法：

若惧小疮痛，犹慎护疮伤，
畏山夹毁者，何不护心伤？

此处也是以生动的比喻来说明我们一定要以正知正念守护自己的心门。颂词的意思是，有些人惧怕伤痕的小小痛苦尚且谨小慎微，小心翼翼地保护伤口，那么害怕众合地狱大山摧毁身体的人，为何不小心保护自心的伤口呢？

平时我们也知道，有些人身体受伤、开刀或者输液，在那个时候，特别害怕别人碰到，担心伤口感染了或者不能愈合。其实如果用智慧来观察，伤口被别人碰到也不一定就感染了，即使因伤口感染而死去，我们赡部洲众生的寿命本来就是几十年，迟早都要离开人间的，死只不过是重新开始另一段生命而已。但如果对没有好好护持自心的疮伤，这个危害性是非常大的。

我们所处的环境处处都能产生烦恼，导致自心疮伤的外缘非常多，在这种情况下，如果心里产生非理作意而造恶业，比如说杀害众生，不管是动物也好、人也好，佛经中说死后就会堕入众合地狱。那里有两座山变成自己以前杀

害的众生头像（如果杀过牦牛，就会看到是牦牛的头像），自己因业力所牵来到两座山中间，当两山互相碰撞时，自己被夹得粉身碎骨，如果真的死了倒是好，但两山分开时又恢复如初，像前面那样反反复复地感受着巨大痛苦。这些痛苦的来源是什么？就是我们没有防护好自心的伤痕，以贪嗔痴随外境而造了业。

这里所讲的众合地狱，有些论师认为只不过是个例子而已，实际上其他地狱以及饿鬼、旁生的无量痛苦，都是没有守护好自己的心、没有以正知正念来观察三门所致。因此，具有智慧的人，应该善于守护自心，身上的伤口没有防好并不是很大的遗憾，而心里的疮伤没有妥善保护，才是千古遗憾的大事。以前上师如意宝说："我们不论做什么、想什么，都不能忘记自己是个修行人。"比如我今天想离开寂静的地方到城市里去，首先要观察自己的动机是什么，作为一个修行人，我这样去对自己有没有利益、对众生有没有利益？发心是不是自私自利？如果是的话就立即停止。以前的高僧大德在对治烦恼方面，有过一些非常好的实例，我们也应该向他们学习，经常观察自己的心。如果没有观心的话，开始是个很好的修行人，但过了几十年以后，可能就退化变质了。

尤其是我们出家人，这种身份非常难得，有关教言书里说，得到王位并不困难，而获得树立佛幢、持梵净行的出家身份，是千百万劫难遭遇的。倘若没有珍惜而以外境散乱失去了这个机会，那是相当可惜的。我们藏族有种说法："如果一个人出了家，守护不好戒律又还俗，还不如早一点死了好。"因为你出家以后，如果没有破坏戒律而离开人间，所去的方向唯一是善趣，但如果你的形象都变了，为了今生的存活而造作恶业，那活在世上也意义不大。因此我们身为出家人，一定要知道什么该做、什么不该做，以戒律来衡量要求自己。

当然，光是一个戒律的约束也不行，还必须要有出离心和菩提心，懂得般若空性或者密法的甚深窍诀。现在有些寺院根本没有闻思修行，光是念一点佛、做一点善事，有时候看起来确实有点悲伤。为什么呢？作为一个出家人，作为一个持梵净行的修行人，如果没有闻思修行，不懂得佛法的正理，所作所为就会与佛的教言背道而驰。尽管表面上剃除须发、身着袈裟，看起来非常庄严，但心里不知道断烦恼的方法，没有对治贪嗔痴的方便，别说是现在的时代，就算是佛陀时代，出家人的烦恼生起来时，若未以佛陀的教言作为对治方便，后果也

是不堪设想。

所以发心出家非常伟大，但没有讲经说法、没有闻思学习，这就非常遗憾了。各地的寺院道场应该要有闻思，要学习佛法，懂得修行，如果没有这些，寺院修得再金碧辉煌，吃的穿的再样样齐全，我觉得也不是太重要。因为我们出家不是为了舒适的环境，也不是希求世间的快乐，而是要调伏自己的心。为了这个目的，大家应该用戒律来约束自己，真正懂得调伏心的方法以及修行的重要。

现在有些居士皈依多年，自己也受了一些戒律，但是最基本的见解、行为、修行都不明白。如果是这样的话，根本不知道怎么修行、怎么守持居士戒、怎样以在家身份来弘法利生。光是以佛教徒的名义来勾心斗角，将很多关系搞得乱糟糟的，这就失去佛教徒的身份。

因此，作为居士，应该对自己有一种要求，什么要求呢？首先是戒律的要求，其次是见解的要求，最基本的因果正见必须要具足。如果没有具足因果正见，表面上再怎么吹嘘自己，实际上也没有多大意义。

如今在一个大城市当中，真正能传讲基础法门的人不太多，许多人都不知道怎样依止上师、观想轮回的痛苦、皈依佛门发菩提心。大

家聚在一起，就是讲一些梦、一些境界，“我看见什么，我听到什么，我知道什么……”其实，这对我们佛教徒来讲，并不是特别的重要。如果能看到远方的东西就了不起，那《释量论》中告诉你“当来依鹰鹫”。什么意思呢？就是你应该依止鹰鹫，它几十由旬以外的尸体都看得清清楚楚。如果听到远处的声音就非常好，那你应该依止野猪，因为它可以洞察到远方的动静。如果了知别人的心就很伟大，那你应该依止魔女，印度以前有个空行魔女，任何人的起心动念她都了如指掌。所以知道一切并不重要，释迦牟尼佛成立为量士夫，也不是因为他知道世间上有多少只昆虫、多少片树叶，而是他能为众生宣讲四谛法门，这就是佛陀的不共功德。因此，你们无论是出家人还是居士，听到什么、看到什么并不重要，最关键的是什么？就是生起出离心和菩提心，尽量调伏自己的心。佛陀在《摄正法经》中说：“所谓的佛法，就是调伏自相续。”如果能调伏自相续，那就得到了佛法的真谛。

现在许多人没有机会去佛学院，也很少接触真正的高僧大德，他们虽然想学佛法，但往往遇人不淑，以致见解修行都被毁坏了。最近，天津、上海、北京等地的居士通过不同途径问

我："我们以前依止了这个上师、那个上师，但现在看来好像依止错了，现在该怎么办？"大家都非常着急，甚至有些人认为这是藏传佛教的弊病，进而对藏传佛教生起邪见。

其实这种想法非常愚笨，坦白地说，这并不是佛教的过失，只不过是个别人的过失而已。当今可能有一些所谓的活佛、上师，先以各种各样的方式出现，有些居士没有经过详细观察，就马马虎虎、莫名其妙地去依止了。应该说这两种缘起都有问题，上师的动机不太好，弟子的心态也不太好，两种不太好的缘起结合后，二者就结上法缘了，什么给你灌顶啊、传法啊（传法倒不知有没有，现在传法的人很少，很多人需要懂得佛法的道理）。过了一段时间，彼此都看不惯，背后就说对方的过失。这样不太好！首先谁也没有被猛咒或美酒迷醉，互相都有观察的时间，上师应该详细地观察，弟子也应该详细地观察，一旦你已经依止了，就没有必要再去毁谤了。

当然，依止后又去毁谤的人，我分析有两种，一是上师根本没有过失，只是他自己喜新厌旧，今天喜欢这个、明天喜欢那个，凭自己的感觉选择上师。这种人再怎么说上师的过失，对上师来讲可能也没有什么。只是他自己心不清净，什么都看不惯。这样的人即使依止了一

百位上师，也会觉得没有一个是具有法相的善知识。

另外一种人就是福报不够，遇到了一些不是真正的上师。那现在该怎么办呢？首先不要想这是佛法的过失，佛教没有任何过失，在漫长的历史长河中，谁也没有找到藏传佛教和汉传佛教的真实过失，这一点毫无疑问，纵然在成千上万个智者面前，我们也可以大胆地说出来。当然，个别人的行为确实有点问题，但不管怎么样，过去的已经过去了，今后你们在依止上师的过程中，务必要小心谨慎，不要一听说哪里来了个上师，就轻易地前去依止。要知道，所谓的依止，最起码需要两三年以上的观察，假如从来都不了解这个上师，则应该先去了解一段时间，两三年后觉得可以了，再去听法或者接受灌顶。

有些人问："那这样的话，失去了机会怎么办呢？"如果你遇到的是个骗子，失去了机会也没什么可惜的；如果真的是位善知识，过一两年后，你再去找他也是可以的。其实了解一个人不是特别困难，现在的通讯这么发达，很多上师也有名片和自我介绍，通过这些材料慢慢了解，如果你觉得他确实非常了不起，那就可以去依止，依止以后就没有必要再去诽谤了。

有些人依止完以后，喜欢到处说："这个人原来对我怎么样，我对他怎么样，我们关系好的时候如何如何，现在……"从世间角度而言，这样没有人情味也不太好，以前明明是你自己愿意这么做的，当时你是不是已经陶醉了、迷糊了？所以对依止的上师最好不要说过失，而应当观清净心。同时还要明白，这些问题根本不是佛教的过失，佛教高深莫测，凡夫人想要寻求过失，恐怕也不是很容易的事情。所以我非常希望大家在依上上师的过程中，以前依止错了的，不要说别人过失，重新做人就可以了。今后在依止上师的时候，遇到一个上师要先了解，然后再决定是否结上法缘，这样才是智者的做法。

当今这方面的问题比较普遍，尤其是在汉地，受骗上当的女众比较多。好多女众刚开始的时候心情特别急，通过种种恭敬方法来依止上师，后来什么事情都无法收拾，后悔莫及也没有用了。这样的话，我觉得对人、对法、对财物都不利。所以做任何一件事情，都应该以正知正念来摄持，详详细细地观察。我原来也讲过，即使是公司招聘工人，也要看他有没有身份证、这个人可不可靠，哪怕只请他做一个月的工，也要多方面地调查了解。既然上师是

我们生生世世的依怙处，那就更需要这样了。然而现在有些人，不需要注意的地方，就特别特别注意，而应该注意的地方，往往敷衍了事，以致酿成了无法挽回的苦果。所以大家应该要学会取舍！

辛三、如是护持之功德：

假如护持正知正念，令其达到稳固阶段，那时候做什么事情都可以了。

> 行为若如斯，纵住恶人群，
> 抑处女人窝，勤律终不退。

倘若奉持如是的护心行为，令自己具有正知正念、不放逸，那么无论是处于嗔恨心严重的猎人、屠夫、黑社会等恶人群体中，还是贪心强烈的妓女窝中，以正知正念来摄持律仪的人，始终不会出现失毁戒律的现象，自己的道心永远也不会退失。

当然，这是已经到了非常不错的稳固境界时，才可以随便住在不良的环境中，自己的行为和善心才不会退转。这一点，许多高僧大德的公案都可以证明，比如佛经中的迦叶比丘和金色比丘尼，一个屋子里住了十二年，彼此都没有毁坏戒律[10]，后来成为佛教史上非常了不起

[10] 二人奉父母之命，在不情愿之中，被强迫结为夫妻。他们了知持戒功

的持戒大德（此公案在《极乐愿文大疏》中有，我在这里不广说）。在汉传佛教中，六祖惠能当时因为各种原因混迹于猎人群中，十五年来与猎人为伍，但六祖经常为他们说法，看见落网的生命就马上放生，道心少许也没有退失。同样，我们藏传佛教当中，这样的事例也为数不少，记得在我的小时候，我们村里有一位喇嘛，戒律清净为大家所公认，尤其是在文革期间，就连三宝的名号都听不到，那种恶劣的环境里，他的戒律仍然纤尘不染，后来得到大家的交口称颂[11]。

所以从历史上来看，一个人若真正具有正知正念，即使环境再怎么恶劣，对他也不会有丝毫影响。有些高僧大德的慈悲心相当重，为了度化众生而住在城市里面、恶人群中，但他根本不会被世人同化，所思所想全部随自己的大悲心而转，没有点滴的自私自利及贪欲嗔恨心。

跟他们相比，普通的修行人就不一定能做到这样了。前段时间的一天中午，我家来了两

德与贪欲过患，十二年中朝夕相处，但彼此之间连贪爱心也从未生过。尽管父母让他们同床共寝，但他们却没有这样，而是一个人睡的时候另一个人站着，如是轮流而睡。后来二人在佛前出家。

[11] 在文革时，他被迫当了仓库保管员，那时候本地青壮男子大都派往外地干活，身边几乎都是女人，但他像昔日在寺庙一般，守护清净戒律如同生命。

位法师，他们说：“我们想学一点汉语，准备以后到汉地去弘扬佛法，你看怎么样？”我说：“如果发心是利益众生，将来也能真正地弘法利生，那当然是非常好的。因为现在汉地的人非常多，一个大城市里有几百万人，但寺院却寥寥无几、少得可怜。而藏地一个小县城大概三四万人，周围的寺院就有四五十个，所以相比而言，汉地非常需要佛法。倘若真有人发心去讲经说法，那确实值得随喜。”但另一方面我也有一些顾虑，我说：“如果你们发心非常强、悲心特别重，以后可能会因缘成熟的。否则，大城市里的诱惑力特别特别强，一般的人到了那里会怎么样也不好说。所以我今天不敢说‘好’，也不敢说‘不好’，你们自己祈祷三宝好好抉择吧。”我这是两方面的考虑，如果修行没有成就，到一些不好的环境中，又没有以正知正念来守护的话，以前他们是非常了不起的修行人，不管是戒律、智慧、见解都相当不错，但凡夫总是随因缘和外境而转，如果遇到外境而没有用好他们的智慧，那恐怕是很危险的。因此，我有时候特别羡慕那些住山的修行人，虽然即生中没什么名闻利养，但自己的修行是会圆满的！

有些人认为：“我现在已经有了正知正念，

智慧等什么都具足了，从此以后住在恶人当中也可以，女人当中也可以，什么环境对我来讲都是无利无害的。”说是这样说，但以前我们这里也发现过一些人，最初大话说得特别不错，后来到一些不好的环境中，道心就连一点影子都没有了。因此作为一个凡夫人，应该像《大智度论》中所说的那样，开始时一定要注意，如果没有注意的话，虽然发心是为了利益众生，但是恶劣众生的染污心非常强，稍有不慎就很容易被他们拖下水，所有修行毁于一旦。

因此，我们修行人不要在别人面前说大话。现在有些人经常喜欢谈自己的境界，“我看见什么，我听见什么”，一说的时候，好像以前的高僧大德也没有他这么多功德。但真正跟他接触时，就连佛教的基本道理都不懂，甚至前世后世也不一定承认。其实，真正的修行人非常谦虚，根本不会将自己境界轻易示人，对外面表露“我能看见什么，我能听见什么，我已经获得了佛的授记，观世音菩萨天天跟我面对面说话”，这些胡言乱语是不会说的。而那些极为浅薄的愚者，往往得了点皮毛就挂在嘴上，正如萨迦班智达在《格言宝藏论》中所言：“愚者学问挂嘴上，智者学问藏心底，麦秸漂于水面上，宝石沉没于水底。”

所以，我们身为修行人，应该有自知之明，不要认为自己非常了不起就什么都敢做。因果是自己承担的，谁也分担不了，这一点务必要记住！

辛四、需精勤护持之理：

吾宁失利养，资身众活计，
亦宁失余善，终不损此心。

我宁可失去所有的名声、地位、财富，别人对我的恭敬、供养、赞叹，以及我特别珍爱的身体，房屋、轿车、电器、手机、装饰物、化妆品等生活资具，甚至我特别执著的身体和语言所造的善根，或者以自私自利的动机而造的善根，这些全部毁坏也无所谓，但什么东西不能失毁呢？唯一就是众生利乐之源、一切佛法成就之根本、犹如如意宝般的菩提心。

佛陀在《教王经》中说：“为了身体，我们可以舍弃财产；为了生命，我们可以舍弃财产和身体；而为了正法，财产、身体、生命全部都可以舍弃。”当然，不学佛法的人就另当别论了，他们为了生命可以舍弃佛法，为了财产可以舍弃佛法，为了名声可以舍弃佛法，甚至有些人为了养活自己也舍弃佛法。

现在有种现象比较严重，一些居士和出家人为了生存而把佛法作为买卖品，经常贩卖佛

像、佛经、佛塔，这是非常有过失的。有些人恐怕是不懂因果，有些人还认为自己在弘扬佛法。实际上，如果将这些卖佛像、佛经、佛塔的钱自己使用，过失是极为严重的。宁可自己饿死，也不能用这些钱财过活。

前一段时间也有人问："如果以前毁坏过佛像佛塔，现在应该如何忏悔？"智悲光尊者的《功德藏注疏》里面说："依靠三宝而造的罪业，叫做无与伦比的罪业[12]。如果毁坏过佛像、佛经和佛塔，则应按照二倍以上修复，然后再在三宝面前忏悔。"比如说，自己以前毁坏过佛塔，那就要造两座以上价值形状等各方面比以前更殊胜的佛塔，造完以后再在三宝面前忏悔；以前如果卖过经书，（现在很多地方都有佛教徒卖经书，且以高价在卖，用这些利润来买房子装修，或者给孩子做学费等等，这样非常不好！）现在就要印两本经书，然后再忏悔，并发誓以后再也不卖经书了。

有些人问："那我纯粹是为了弘扬佛法而卖经书，可不可以呢？"如果你自己没有享用这些利润，全部又用来印经书倒是可以，这也没有什么过失，但你能不能这样做呢？自利和他

[12] 因为造五无间罪等，可以依靠三宝忏悔。而依靠三宝造的罪业，无有忏悔之所依。

利是要分清楚的，有些人挂羊头卖狗肉，表面上是在利益众生，但实际上就想为了自己牟利。可能有些人确实不懂，但有些人即使懂了也觉得无所谓，根本不把因果当一回事。

世人为了身体，宁可倾家荡产也在所不惜；为了保住生命，在身上截一部分肢体也心甘情愿；但是为了保护佛法，按理来讲，舍弃生命也是应该的，这就是我们的使命，是佛教徒的重大责任。可是现在的佛教徒，虽然大多数非常不错，有些人的发心和精进，我们出家人听起来也非常惭愧，觉得自己就连一个在家居士都不如，有时候真的不好意思。但也有一些人打着佛教的招牌，成天搞一些自己的利益。这样没有必要！你要学佛，就要如理如实地学，最好不要依靠佛法而堕入地狱。堕地狱的因，外面的社会上比比皆是，不需要用这种方式！

作者在这里也讲了，其他的善法都可以舍弃，但万万不能舍弃菩提心。我们在有生之年再怎么样困难，即使遇到生命危险，也要记住这一点，白天晚上再三地劝勉自己，务必要坚定这个誓言。否则，若没有好好修持菩提心，其他的善根修得再好，功德也不是特别大。华智仁波切曾说："有些人在短暂的人生中不修持这么重要的菩提心，整天装模作样地修什么生

起次第、圆满次第，积累一些身体和语言的善根，请你们这些人食用九大城市的不净物！”这个教言并不是诽谤有些修行人，而是在提醒我们修心的重要性。人生只有短短几十年，我们在十六七岁之前，不具备学习的能力；六七十岁以后，想学也学不进去；中间这么短的时间内，要通达所有的学问恐怕也是不现实的，所以，我们最主要精力应该放在最根本的法要上，这就是菩提心。佛陀也说了，宁可舍弃生命，舍弃财产地位名声等世人所希求的一切，唯一有个东西不能舍，就是我们的菩提心！

菩提心相当于是如意宝，国王的国库中有了它，便会安排人时时刻刻守护着。同样的道理，我们通过上师的窍诀知道了菩提心的珍贵之后，也应当时时刻刻以正知正念来看护它，不能让烦恼的盗贼偷跑了。若能如此，我们临死前对解脱还是有希望的。

刚才已经讲了护持学处必须要护心，而护心的方法就是守护正知正念，下面分三个方面来宣说：

己二（护心之方便法——护正知正念）分三：一、教诫护正知正念；二、未护之过患；三、护持之方法。

庚一、教诫护持正知正念：

合掌诚劝请，欲护自心者，
致力恒守护，正念与正知。

这里，作者寂天菩萨诚心诚意地向凡是学习《入菩萨行论》的，不论是当年的、现在的还是未来的众生合掌，劝请我们：只要想护持自己的心（前面讲了要护持戒律，一定要护自己的心），就要全力以赴、持之以恒地守护正知与正念。

当然，寂天菩萨向我们合掌，并不是对我们这些凡夫人生起极大的信心，有些论师解释道：“寂天菩萨之所以合掌，不是我们现在的行为让他特别感动，而是为了让我们学人高度注意正知正念对守持戒律、护持自心的重要性。”有些上师遇到特别的关键问题时，就一直合十祈求大家“你们一定要如何如何”，同样的道理，当年寂天菩萨也是通过他的修行体悟，认识到作为一个修行人，尤其是作为一个凡夫人，如果没有护持自己的心，以后的修行是不会圆满的。知道了这个关键问题后，他老人家诚恳地劝请我们一定要护持自己的心，而护心最关键的，就是守护正知正念。寂天菩萨曾说：“我们应以正知、正念、不放逸来守护根门，于白天晚上三时当中，务必要护持自己的相续。”阿底峡尊者亦是如是强调的。

前面也讲过，正念就是念念不忘善法。但在《大乘阿毗达磨》中，对它的对境、形相、作用等方面进行了具体宣说。所谓的正念，就是于过去之事不忘而心不散乱。它的对境是过去之事，形相是不忘，作用是心不外散，正念应该具足这样的条件。比如说，我是个修行人，不能忘记自己以前发过菩提心，有了这种念头的摄持，心就不会往外散乱。听说有些居士学习了《入菩萨行论》以后，不去社会上的各种娱乐场合，杜绝一切无意义的交际往来，从现在开始他的行为有所调整，这就是正念。因此，正念是忆念善法的一种心态，这种心态一定要认识。

所谓的正知，《般若经》中是这样定义的，在行住坐卧等一切威仪中，时时刻刻观察自己的三门，知道自己在坐着、在说话、在做事、在睡觉……知道自己到底在干什么。所以，时时刻刻观察自己的三门，这叫做正知；始终不忘行持善法，就叫做正念。正知正念的基本概念，希望大家不要混淆。

现在有些人，不管是讲经说法也好，参加讲考也好，心里想什么就说什么，对佛法一点都不负责任。问他"什么叫正知？""正知就是一种善法。""什么叫正念？""正念就是正见。"

将学到的佛教名词乱用一气，这是不合理的。要知道，物理、化学等世间学问中，每个字也有它严格的用法，假如你没有用对，很多事情就乱套了。再比如器械说明书中的术语，你若随便加上其他的意思，用法就完全不对了，到时候你要负责任的。所以，我们宣讲佛法或者著书立说时，一字一句应该谨慎，不能随随便便乱说，甚至解释一个正知正念，也有它固定的专用词语，这一点非常重要！

在此，寂天菩萨在印度那烂陀寺合掌祈请大家：要想真正守持菩萨戒，永远变成一个大乘修行人，必须要护持正知正念。当然，假如连正知正念都没搞懂，以其来护持戒律是根本不可能的。法王如意宝在《忠言心之明点》中说："倘若没有戒律，就像是空中建花园一样，什么功德都得不到。但要护持戒律的话，务必以正知、正念、不放逸三者来进行护持。"这是护戒的一种方法，没有这种方法，就不能护持自己的戒律和道心。

世间上有些人，今天是个非常好的佛教徒，再过几年以后，就根本不去寺院了，也跟佛教团体没有关系了，天天都忙他的世间法。原因是什么呢？就是失去了正知正念，以致修行半途而废。因此，我非常希望凡是皈依佛门的人，

临死之前不要退失对三宝的信心，而不退失的唯一方法，就是要有正知正念。如果没有正知正念，那就没有自觉了，没有自觉的话，凡夫人不可能做什么好事。因此，大家在修行过程中，千万不能失去正知正念！

庚二（未护之过患）分三：一、未护正知正念之过患；二、未护正知之过患；三、未护正念之过患。

辛一、未护正知正念之过患：

身疾所困者，无力为诸业，
如是惑扰心，无力成善业。

被病魔缠身的人，不管做任何事情都无能为力。有些教言书中也讲了，身体强壮的人一旦染上疾病，就像被石头击中的鸟雀一样，一下子就不能动了，甚至连说话的力气也没有。有些人即使有点小感冒，也两三天一直躺在床上，什么事情都不能做；平时爱开玩笑的人，生病之后也无精打采、萎靡不振，这些都是病魔所致。同样，如果我们的心没有正知正念，着了烦恼的魔，也没有力气成就各种善法。

有些人着了嗔恨的魔，对某人生起嗔恨心，在嗔恨心没有消失之前，让他背书、修心、听课，干什么都不能成功。有些人对某个对境产生贪心，在没有办法对治之前，做任何善事也

软弱无力。前一段时间，我问几个人："你们学习的状况怎么样？"有个居士就说："那个人肯定学得不好，因为她在谈恋爱。"他这样一说，我觉得说得太过分了，也不一定是这样吧。后来想了一下，也确实如此，假如白天晚上的心思都在那上面，学习是不可能有效果的。所以，一般在家人当中，贪心、嗔心、嫉妒心等烦恼非常多，只要烦恼缠绕着你的心，修行是不会成功的。

就像一个人生病以后，什么事情都不能做，同样，如果自己的心被烦恼所扰，没有获得自在，即使坐在闻法的行列里也没有用。有些出家人特别想家，白天也想晚上也想，就连睡觉的时候，也做梦跟家人团圆过中秋节，（今天是中秋节，是吧？）如果一直这样的话，平时上课时法师再怎么讲，他也听不进去，肯定在那个时候正好睡觉。所以寂天菩萨有些颂词的内容，希望大家还是要再三地琢磨。

当然，如果烦恼没有控制我们的身心，那我们在善法方面就有一种勇气、一种力量。这一点也可以看得出来，比如一个班里有七八十位出家人，有些人亲近善法，平时的情绪很稳定，这说明他相续中的烦恼鲜少；有些人两三天内还可以，后来今天生病了，明天心情不好

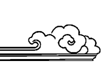
了，后天又如何如何了，说明他要么有身体的病，要么有心里的病，不管怎么样肯定有病！有这些病的时候，做任何事情都不会成功的，无论在家人还是出家人，大多数都是这样！

因此，大家应该记住寂天菩萨的这个教言，作为一个凡夫人，始终一点烦恼都没有，这是非常困难的，但如果经常学习一些高僧大德的行为，那你到临死的时候，假如没有严重的烦恼病来缠绕，应该会有一种勇气的。以前色达有位活佛非常了不起，他去印度求学的经历也相当感人，他生前发愿每天念两万遍莲花生大师心咒，后来在六七十岁接近圆寂时，他实在拿不了念珠，就让别人在旁边计数，直至临死前每天的咒语都没有间断过。我还见过一些高僧大德，明后天圆寂的，今天去看他，精神还非常不错。不像我们有些人，人还没有死，死相就已经现前了，一提起善法，什么力气都没有，总是奄奄一息的。听说外面有些学习的人，提起《入行论》或者因明，就开始打瞌睡，一讲到世间上乱七八糟的事情，他便醒过来，跟大家有共同语言了。这就是烦恼魔已经缠住了自己的心。我们作为修行人，应该以那些高僧大德为榜样，尽心尽力地学习他们，一旦相续中生起了烦恼，马上以正知正念进行断除。这

样不断地下工夫，实际上也不是特别困难。

这次学习《入行论》，很多人的贪嗔痴烦恼、恶劣习气应该有所改变。藏传佛教中有种说法："这个人的行为非常不如法，可能从来没有听过《入行论》。"《入行论》似乎成了调伏身心的一部论典。其实这种说法也不夸大，学过这部法和没有学过的人，肯定是有很大差别的。因此，你们听完以后，所作所为应该有些变化，这也是我的一个希望！





第五十二节课

昨天讲了没有护持正知正念的过患，今天分别宣说没有护持正知的过患、没有护持正念的过患。

如果没有护持正知正念，就像是病人一样做任何善事都无能为力，尤其在产生烦恼的时候，假如没有以正知正念来对治，那简直跟发疯了没什么两样。前两天有个佛教徒非常痛苦，也是给我打电话（我都快变成心理咨询医生了）。在他倾诉的过程中，有些事情听起来很无聊，觉得没有什么意义，但有些听起来挺不错的，对修行还是有一些帮助。正在诉苦的人，他们的语言非常真实，将内心的感受全部说出来了，如果刚从地狱出来的众生也能说出自己的感受，可能也有如是的深刻。现在世间上的有些人，受到一些心理刺激时，尽管懂得佛教道理，知道要好好祈祷佛陀、观修无我空性，但有时候就是对治不了。后来我跟他说了一句话，还是起到一定作用，我说："这些道理你肯定懂，但懂的不一定非常深。其实仅懂道理还不行，一定要真正地修持。药只有吃才能起作用，假如没有串习的话，你遇到烦恼和困难马上就想拿起来对治，这怎么可能呢？因此从现在开始，

你应该将如幻如梦和空性的道理在心里修持，这样才会获得利益。"他听后就稍微轻松了。

我们平时也会遇到一些人，他们心里特别痛苦，明知道一切如幻如梦，万法没有实质，但就是对治不了烦恼。为什么呢？因为从来没有修。若能在日常生活中，经常用无我空性的理念来观察一切，那遇到困惑或者痛苦时，应该会转为道用的。这一点，我是从别人的痛苦挣扎中体会到的，光是理论上知道还不行，必须要在实际中修。不管讲经说法的人，还是听经闻法的人，谁都会说"空性"两个字，但自己没有修的话，不管是临死的时候还是活在世上，作用都不是特别大。

因此我希望大家每天哪怕空出极短的时间，也要对无我空性的道理稍作思维，这样思维以后，自己的心才能逐渐趋入正道。否则，尽管你听过很多教言，但在遇到烦恼的时候，自己就像发疯了一样，根本不知道在做什么，这就是因为你没有修。经常修的话，是不会这样的！

辛二（未护正知之过患）分二：一、失毁智慧；二、失毁戒律。

壬一、失毁智慧：

心无正知者，闻思修所得，
如漏瓶中水，不复住正念。

正知在修行中非常重要，不具正知的人，相续中的闻思修智慧，就像装在漏瓶内的水一样不会留存在记忆中，终将忘失无余。

在具有法相的善知识面前，听受前所未有的知识而产生的智慧叫做“闻所生慧”；反反复复思维其中意义，之后所得的智慧叫做“思所生慧”；不仅仅停留在词句表面上，而是以实际行动专心致志去修持法义，从中得到的智慧叫“修所生慧”。我们无论修学大乘、小乘，显宗、密宗，这三种智慧都是不可缺少的，若没有这三种智慧，所谓的修行人只不过是徒有虚名而已。

尤其在思维的过程中，对佛法的道理，不管是胜义谛还是世俗谛，应该产生一些怀疑。如果没有怀疑的话，你现在觉得自己的见解非常不错，但到了其他环境中，一旦产生怀疑时，可能就没有对治能力了。所以现在闻思的时候，大家一定要再三地思维，倘若产生怀疑或者邪见，则应该依靠一些方式来对治。比如说我下完课后要求大家提问题，这时候你有什么疑团就直接说出来，没有必要一直藏在心里面。说出来以后，道友们可以一起探讨，道友解决不

了的问辅导员，辅导员如果也解决不了，那还可以问很多上师，直到你获得了正确的答案，从此以后就再也不会有这种怀疑了。世间中有种说法：“怀疑是趋入真理之门。”从佛教历史来看，以前也有许多高僧大德先是对佛教存有怀疑，有各种不解之处，后来通过闻思修行完全解除了疑团，最终才获得了成就。

这里的颂词是说，我们在闻思修的过程中，如果没有以正知经常观察自己的三门，那就像往破底的瓶子中倒水一样，相续中闻思修的智慧会逐渐逐渐漏光的，最后如同从来没有闻思过的人一样，自相续中的功德荡然无存，以前没有的功德也无从产生。

所以作为一个修行人，我们千万不能失去正知。这一点从周围的人也可以看得出来，有些人刚开始的时候非常精进，世间和出世间的智慧也相当不错，但后来因为失去了正知，心就像断了绳索的狂象一样，随心所欲地四处狂奔，生邪见、造恶业，将闻思修的智慧良田糟蹋殆尽。尤其是有些修行人，本来智慧出众，也具有强烈的信心，但是到了一定时候，由于经不起外境的诱惑，经常触犯戒律、生起恶念，将相续中的智慧全部都漏光了。而有一部分人，虽然智慧并不太高，但是人却十分稳重，经常

观察自己的三门，问“我到底在干什么，口里在说什么，心里在想什么，身体在做什么”，如果想去街上散乱，马上就提醒自己：“我是个修行人，我是佛弟子，这样做是不应理的！”

有位上师曾教诫弟子：“我们早上起来的时候，不能忘自己是释迦牟尼佛的弟子，应该好好地拜佛，观想以菩提心来利益一切众生；白天工作的时候，始终不离开这种心态；晚上临睡之前，总结一天中到底做了什么，即使没有利益众生，也千万不能损害众生。若一整天都这样来要求，修行肯定会有进步的。”

因此，智慧的高低并不是最重要，人格的稳重才最关键。过一段时间开“极乐法会”时，本来有些重要的事情，但我不打算出去了，想利用那段时间给大家讲《二规教言论》。因为后来的好多人都没有听过，这个没有学的话，修行很好是谈不上的。有些人认为自己的境界很高、已得佛菩萨的授记，但真正遇到烦恼时，行为往往让大家非常失望。因此我这几天一直在想，倘若各方面的因缘具足，到时候我会讲一下什么叫稳重、智慧、信心、誓言……尽管学佛的智慧很重要，但修行人最基本的素质也必不可少，相信这个法对大家会有很大的帮助。以前上师如意宝在世时，也是两三年就讲一次，

一直有这种传统，所以现在很多人需要这样的知识。

如果没有正知的话，闻思修的智慧就全部没有了。以前有些居士，刚开始时非常不错，后来因为没有正知的约束，心的狂象没有办法控制，先是逐渐退出了学佛的团体，然后搞一些非法的事情，再过几年，一点智慧和信心都没有了，完全跟不信佛教的人一模一样，非常可惜！所以进入佛教以后，（当然，进入的原因可能各种各样：有些是真正了知佛的功德；有些是以好奇心而进入；有些莫名其妙根本不知道什么原因，别人说很殊胜自己也就去了，到了一定时候，佛教的甚深智慧根本没办法融入相续。）人格最起码要稳重，不要今天学这个、明天学那个，今天想求这个法、明天求那个法，这样的话，自己始终都不会有很大的收获。修行人应该有正知，知道哪些该学、哪些不该学，抉择好了以后，就不要整天都变来变去，否则对自己的修行的确不利。我始终都认为，在修行的过程中，最大的违缘就是没有正知、心不稳重，这样的人学任何法都不会踏实的。

在正知这方面，以前的高僧大德就给我们做出了极好的表率。有位阿旺宗吉上师，是第五世达赖喇嘛时期的一位大德，他在十六岁时

发过一个誓愿："我一生中要精进修行，晚上不躺下睡觉，身上的腰带不松。"后来他在七十四岁圆寂时，这个誓言也没有失毁过。以前这些大德们的誓言，一辈子都不会有什么改变。而我们有些人，今天想一个、明天想一个，几乎每天都在换，实际上这样对自己很不利。

要改变自己的话，应该对自己有一个新的要求。以前弘一大师为了改变习气，当时发了七个愿（我记得不是很清楚），比如身上的法衣要朴素清洁，过午不食，每天念一万遍佛号、或早上起来跪读《妙法莲华经》、或诵《金刚经》、或诵《华严经》，每天都要参加劳动（主要是打扫殿堂，他觉得出家人太懒惰不好，每天应该做一点事情），平时跟人不随便闲谈[13]。像弘一大师那样的一代宗师，对自己的要求都如是严格，我们现在对自己的要求是什么样的，凭什么有傲慢心？克珠杰的十大誓愿，我也给你们讲过，对比一下古代的这些上师，尽管我们完全跟他们一样恐怕有点困难，但有些地方也是可以效仿的。他们没有出家之前，也跟我们普通人一样有烦恼、有习气，但在修行的过程中，他们的精进和毅力非常强，而我们学佛以后，经常懈

[13] 另外两条是食不言、不阅报。

怠懒惰，这样是不太合理的，正知应该不能舍去！

壬二、失毁戒律：

纵信复多闻，数数勤精进，
然因无正知，终染犯堕垢。

纵然广闻博学、信心十足、百般精进，可是因为自相续中不具备正知，以此过患终将染上罪业而堕入恶趣。

我们应该知道，不管学习什么样的佛法，信心、智慧、精进这三者都不可缺少。假如对上师三宝、四谛十二缘起等法没有不共的信心，那你不会进入佛门；即使已经入了佛门，如果没有广闻博学显密经续的智慧，则是盲目的信心，想修行也没有办法；信心和智慧离不开精进，倘若没有精进，尽管你很聪明，也有一定的信心，但整天都在睡懒觉，一直处于懒惰懈怠当中，修法也不会有成就之日。因此这三者是修行中不可缺少的条件。

那有了这三者，修行是否就一定能成功呢？也不一定。假如你对三宝的信心很强烈，也有一定的智慧，且日日夜夜废寝忘食地行持善法，但若没有经常观察三门的正知，可能一段时间内信心、智慧、精进还不错，但一遇到不好的环境，自相续就被烦恼占据了，然后造

下弥天大罪，非常悲惨地堕入恶趣，这种现象也非常非常多。

以前有些出家人自认为修行不错，但后来无力抵挡外境的诱惑，还俗变成在家人，养很多孩子，最后自己也非常痛苦。这个原因是什么？主要是自相续中没有正知。正知就相当于刹车一样，车如果没有刹车的话，你的技术再怎么好，迟早也会出事的。同样的道理，一个人的修行再不错、智慧再超凡，假如没有观察自己的正知，到了一定时候就会犯错误。

现在的世间人也是这样，有些领导的智慧、能力、口才相当不错，但由于没有正知的缘故，后来犯罪而锒铛入狱或者被枪毙，这种结局实际上也是自己造成的。世间人没有正知非常可怜，修行人没有正知也非常可怜，哪怕犯错误都不知道，已经误入歧途还认为是对的。以前我也讲过这个公案：石渠有位出家人，本来修行智慧非常好，戒律也很清净，后来梦到莲师给他授记说："你娶某女人为空行母，对弘法利生非常有意义。"连续好几次做这样的梦，他就觉得是真的，尽管许多人劝他不要信，但由于没有观察三门的正知，后来他真的还俗了，还俗以后就再也没有这种梦了……

现在也有这种情况，有些人认为："闻思着

相没有必要，应该好好地禅修或者念佛。"由于他每天都想着发财，结果梦中"阿弥陀佛"就教他炒股，当股票上涨的时候，他认为是阿弥陀佛的加持，每天一边念佛一边搞这种名堂。过一段时间股票下跌，"阿弥陀佛"的加持就不知道到哪里去了。还有些人凭着"观世音菩萨"的梦而误入邪道，这种现象也比较多。原因是什么呢？就是因为没有正知。如果有了正知，他会观察自己的行为正不正确，至少有一种控制能力。但没有正知的话，不但今生的结局非常悲惨，还可能对佛法产生邪见，来世的下场也可想而知。其实，我们学习佛法并不容易，今生有了这种福报，平时务必要用正知来观察自己，这样，自相续才不会变得特别糟糕。

此处正知也可以说是一种语言文字（指《入菩萨行论》），通过这些字句的加持，我们相续确实可以得到转变。上师如意宝在宣讲这个窍诀时也说："只要能背诵《入菩萨行论》，依靠我们传承上师的加持，今后你们的正见不会退失，相续中决定能生起菩提心。"上师的金刚语永远也不会欺惑我们，所以大家一定要下工夫，最好能背诵这部论典；如果实在不能背，字面意思也必须要了解，然后在此基础上，依靠自己的智慧和高僧大德们的注释，深入探索《入菩

萨行论》的意义。

有些人觉得："《入菩萨行论》比较简单，这没什么可探索的吧。"说这种话的人，表明他对这部论典的甚深意义并没有通达。我原来讲《广释》的时候，字面上的解释，只要两行就够了，但要继续发挥的话，每个颂词都能发挥很多内容，这些内容并没有离开颂词的意义。以前印度藏地的论师也是如此，他们凭借自己的智慧，宣讲了许许多多殊胜的窍诀。所以大家若能再三地思维，不管在家人还是出家人，自相续应该会有改变。

其实，印光大师、弘一大师等高僧大德，他们在家的时候，也跟我们基本上一样，有时候看他们的传记，尤其是弘一大师还没出家的时候，行为和我们也很相似。以前他在西湖的时候，有个人对他说："你以后有出家的因缘。"听到这话后，他心里就想："我真的能出家吗？"当时的心态也是犹豫不定，他后来说："这是我出家比较远的一种因。"

所以通过学佛，每个人应该都可以改变，而且也需要改变，如果你没有改变，还跟以前的生活一模一样，那修行是不会成功的，当然世间法也许成功，但这个一点意义都没有。我自己住在寂静的山里就说外面的世界一点意义

都没有，也许你们不一定接受，但实际上，不管是世间的家庭也好、工作也好，整天吃吃喝喝，说些无聊的话题，确实对了脱生死没什么帮助。当然，暂时来讲，在迷乱的显现中，每个人认为自己所做的事业有意义，我也不会否定的，中观应成派也不破你的显现，这个道理我明白。但不管在什么环境中，大家还是应该经常反观内心，以正知的绳索来约束自己，这一点非常有必要！

"未护正知之过患"已经讲完了。总之，没有正知的话，一方面会失毁智慧，另一方面会失毁戒律，最终什么都没有，只有堕入恶趣当中。所以我们最好不要成为这种业际颠倒者，所谓的业际颠倒，就是以前学佛后来不学了，以前出家后来还俗了，以前是居士后来成外道了。当然，以前是富人现在变得很贫穷，这个不要紧，轮回中这种现象多得是，没有什么可难过的，但学佛的因缘非常殊胜，如果随外境而让它逐渐消失，这是极为可惜的！

辛三、未护正念之过患：

惑贼无正知，尾随念失后，
盗昔所聚福，令堕诸恶趣。

无正知的烦恼盗贼，紧紧尾随在丧失正念者的后面，就像盗贼抢夺财物一样，将他们前

世今生所积的善法功德一扫而光，使他们堕入恶趣之中。

就像前面所讲的一样，我们首先要具足对善法念念不忘的正知，无论在任何环境中做任何事情，都不能忘自己是个佛教徒。万一在不得已的情况下做了不正当的事，自己也要觉得非常惭愧。所谓的无正知，《三十颂释》（即《三十唯识释》）和《学集论》中说，实际上是与烦恼相应的一种心，对身口意三门不能正知而行，所以它是造恶业的所依，也可以说是烦恼的盗贼。

但如果有了正念的门卫，这个盗贼便不可能乘虚而入。比如家里已经上了锁，门窗都有防盗设备，小偷虽然很想偷东西，但要进来也没有办法。但是如果门一直开着，又没有门卫，那小偷便会毫不客气地把所有东西一扫而空。同样，我们在这辈子或者上一辈子，辛辛苦苦地积累了一些以圣者七财[14]为主的财产，倘若没有正念的门卫，被烦恼的盗贼全部偷光也没有办法。所以作为出家人或者在家人，不管是什么样的修行人，始终都要观察自己，不能忘记行持善法，若不具备这一点，宿世所积的善根

[14] 圣者七财：智慧、信心、多闻、持戒、布施、知惭、有愧。

资粮终将被烦恼贼偷得一干二净。

以前的高僧大德们，不管是早上起来也好、晚上睡觉也好，一切威仪始终不离正知正念。不像我们有些人，住在寂静的地方就稍微像个修行人，可是到了城市里或者人群中，相续中的烦恼就原形毕露了。有些人一到旅店，进门就打开电视，对那些迷迷糊糊的境界乐此不疲，平时观佛像也没有这样专注过。所以，这些没有正知正念的人一遇到外境，相续中的圣者七财就保不住了，被烦恼贼全部偷光了。

世间上对财富比较执著的人，都会买保险柜、做防盗门，想尽一切办法来守护财富。而我们作为修行人，善根是自己最宝贵的资粮，有了正念的门卫，烦恼贼才无机可乘，不然的话，一旦宿善被毁坏，各种烦恼便会相继现前，令自己卷入恶业的漩涡，后世堕入恶趣当中。

此群烦恼贼，寻隙欲打劫，
得便夺善财，复毁善趣命。

上面是讲若没有正念，烦恼贼会偷走一切善根资粮，让我们堕入恶趣。这里是说烦恼贼会抢劫所有的善法财产，摧毁我们获得善趣的命根。

烦恼贼始终在观察我们什么时候失去正念，一旦抓住了时机，它们便开始行动，将我

们暂时究竟的善法财宝洗劫一空，并令我们造作恶业，毁坏趋入善趣的宝贵生命。华智仁波切说："贪心嗔心等烦恼非常猛烈，自他比较容易发现，它们如同强盗一样袭击我们，明目张胆地夺走我们相续中的善根；而嫉妒傲慢等其他烦恼，未经详察不易发觉，它们就像是小偷一样，悄悄偷走一切善财。不管是强盗也好、小偷也好，这些以根本烦恼为主的八万四千烦恼，始终都在观察我们，一旦相续中离开了正念，它们马上倾巢而出，明抢暗偷地将我们掠夺一空。"

有些格言中说："失去正知正念的人，犹如失去命根的尸体一样，就连乌鸦也装成大鹏鸟的样子来欺负他。"因此没有正知正念的人，经常会遇到人和非人的各种违缘，但如果有了正知正念，大家都特别怕他，不敢随随便便冒犯。平时也可以看出，有些人的言行举止一看就知道没有正知正念，对于这样的人，人和非人经常抓住机会制造障碍。

其实，"觉悟之心，人人有之"，我们每个人都有成就的机会，但若没有利用的话，自相续中的本有光明无法现前。因此，大家务必要以正念来维护自己的善法，烦恼稍有风吹草动，一定要想方设法加以对治、对它迎战。这一点，

对我们修行人来讲非常关键！

既然失去正知正念有这么大的过失，能将我们的今生来世全部毁坏，那应该如何护持正知正念呢？

庚三（护持之方法）分二：一、护持正念之方法；二、护持正知之方法。

辛一（护持正念之方法）分三：一、护持方式；二、生起之因；三、护持之果。

壬一、护持方式：

故终不稍纵，正念离意门，
离则思诸患，复住于正念。

失去正念对我们的危害相当大，不仅今生的所作所为不能如理而行，来世也会因毁坏善根而堕入恶趣，因此我们时刻也不能让正念离开心意的家门。心意相当于一个人家里有许多玛瑙、珊瑚、如意宝等珍宝，而正念相当于门卫，如果没有它的守护，就会被烦恼盗贼所乘，将自己积累的圣者七财等珍宝全部偷光。所以我们不能离开正念的门卫，假设它已离开，就要忆念它的后果——恶趣痛苦，从而再度安住于正念当中。

此处是讲护持正念的方法，《学集论》中说，正念实际上也包括观察三门的正知。我们如果没有离开正念，就会产生极大的功德，《宝髻经》

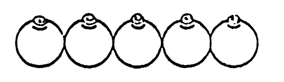
中说:“正念能阻止一切烦恼，正念能制止一切魔业，正念可使我们不入歧途和恶道，正念犹如一扇门，能隔绝心和心所的所有烦恼不让其进来。”佛陀在《华严经》中也说:“又若燃法灯，正念坚固器，慈爱无垢光，净除三毒暗。”意思就是有了正念的坚固灯器，才能燃亮正法的明灯，以大乘佛法的慈爱之光遣除三界轮回的三毒无明黑暗。当然，令大乘佛法的爱心和慈悲传到千家万户，遍及全世界的每一个角落，这是每个大乘佛教徒的心愿，要想实现这个心愿，我们相续中若不具备正念的灯器，就无法点亮正法明灯，以慈悲的光芒照耀整个世界。

所以前辈高僧大德们为什么弘法利生的事业如此广大？为什么现在有些人今天升官发财，明天一落千丈，位置非常不稳定，而大德们从年轻到圆寂之前的弘法利生如此顺利呢？就是他们始终以正念来观察自己。住在家里的时候，他们观察“我到底在做什么”；出门的时候，也观察“我到底在做什么”；做任何一件事情，都在观察“我到底在做什么”。佛陀说:“自己是自己的怙主，别人怎能成为你的怙主？”如果我们自己管自己，随时都能知道自己的心态，但若让别人来管你，即使跟你同吃同住，也不一定知道你的起心动念。世上人心最难测，



有些人表面上忠心耿耿、大公无私，但实际上阳奉阴违，背后搞了很多坏事。所以自己才最明白自己，自己督促自己也最容易。佛陀告诉我们，自己应该成为自己的老师，这样的话，无论是关怀众生，还是做利益众生的事情，我们才有这种能力。

大家现在修学这个法门，不知道心里有没有一种约束？以前特别放逸的，现在明白作为佛教徒不应该这样，在各个方面对自己有一定约束，自己当自己的老师，随时都观察自己，这也是高僧大德的行为。当然，你现在听课的时候，可能会有一瞬间的念头“哎，我以后确实要注意”，但下完课后就没有了，这是不合理的。当你生起了这种誓言，乃至有生之年都应该起作用，将上师的这些教言伴随终生，乃至生生世世，这一点非常的重要。毕竟每个人不可能一直跟着上师，跟上师接触的时间是短暂的，但上师给你传下来的教言，是永远都受用不尽的。今天听到这些教言，虽然只是几十分钟的事情，但它所起的作用，最好是终生乃至生生世世，若能这样，你的身心一定会入于正道的，希望大家不要忘记！



第五十三节课

现在正在讲“护持正念之方法”，此分三方面：护持方式、生起之因、护持之果。昨天已经讲了第一个方面。

上一堂课我心里想了很多，但就是表达不出来，讲得不是很好，自己也不满意。应该来说，那些问题是非常重要的，有时候我道理上明白，口里就是吐不出来。但不管怎么样，希望大家认认真真地看一下书，先要了解颂词的意义，然后再进行分析，这个非常有必要！

壬二、生起之因：

很多人想：“正念对修行人来讲既然如此重要，那有什么方法可以让我们生起正念，且永远都不退失呢？”大家都比较关心这一点。能生起正念的因分为外缘和内缘，首先讲一下外缘：

恒随上师尊，堪布赐开示，
畏敬有缘者，恒易生正念。

若想真实生起正念，不能一天两天、一个月两个月，而是要恒常地恭恭敬敬以三种方式[15]

[15] 《大圆满前行》中说：“我们要以三种承侍令上师欢喜，其中上等承侍为修行供养，也就是以坚韧不拔的精神，历经苦行孜孜不倦地实地修持上师所传的一切正法；中等者以身语意承侍，也就是自己的身语意

来依止上师。当然，这里的上师，按照有些论典里的解释方法，就是能开示大乘、具菩萨戒、有正知正念、精通一切大乘教义的善知识。首先要依止这样的上师，依止的时间越长越好，有些论典里说是十二年，有些说是十年以上，不管怎么样，一两天的依止肯定得不到很大的利益。

这里的“堪布”是指亲教师，也就是小乘当中传沙弥戒、沙弥尼戒、比丘戒、比丘尼戒或者居士戒的传戒师。那么上师也好，传戒的轨范师、亲教师也好，他们能赐予教言，让我们明辨取舍的道理。

当然，历史上也有一些大成就者，像米拉日巴尊者在依止上师的时候，上师最初没有传讲佛法，只是通过身体的表示和不可思议的加持力，就能让弟子获得证悟。但一般来讲，现在是末法时期，这样的上师不是特别多。我有时候经常想：现在的时代真是越来越恶浊了，通过历史可以看出，以前藏传佛教有成千上万的大成就者、伏藏大师，一个比一个厉害，一个比一个出名；在汉传佛教中，禅宗、净土宗等各派的祖师，不管是外在的持戒也好，内在

侍奉上师，为上师服务；下等者以财物供养，也就是慷慨供养饮食受用等等。”

的证悟禅修也好，都非常非常了不起。现在虽然也有许多大德上师相当了不起，但比较而言，若找出很多像米拉日巴尊者、那若巴尊者、无垢光尊者那样的大成就者，恐怕也有一定的困难。既然如此，一个普通的弟子依止一个普通的上师时，必须要通过教理来观察，这样才会比较保险，没有任何副作用。

作为一个上师，如果他获得了成就，那不管通过什么方式，都能让弟子得到利益。但如果没有这样的成就，弟子整天为他提水、做饭、开车，身口意每天都是为他做事情，虽然这样依止上师也非常好，但对弟子的相续有没有解脱的利益呢？这方面应该值得观察。当然种下善根肯定是有，但最关键的，一旦上师离开，弟子的相续中没有一定的教授和窍诀，遇到烦恼时无法转为道用，那在临死的时候，以前所做的事情只有一分功德而已。我以前也遇到过一些人，依止上师已经五年了，一直为上师做事情，上师也不提倡让他学什么知识、修一些法，上师和弟子之间从来没有吵过架，关系倒是非常好。但这种关系跟佛教中的依止有没有一些差距呢？希望大家也观察一下。

作为一个修行人，尤其是学习大乘佛法的人，最关键的是什么？就是要依止一位具有善

巧方便、精通显密经续的上师，上师也要通过方便方法经常为弟子开示，这一点极为重要。同时，自己对上师还应该有畏惧心、恭敬心，这样的有缘者相续中恒常能生起正念，不会失去。

如果对上师没有畏惧心，有时候依止的时间太长了，就把上师看作普通人对待，或是当作自己的好朋友、领导、主管负责人。以这种方式来看待上师，当然也有一定的好处，但一般来讲，真正有信心的弟子，对上师越是恭敬，自然就会越害怕。毕竟我们身口意的所有功德全部依靠上师而获得，不管从功德、威德、悲心、智慧哪方面来讲，弟子都不可能超越上师，所以没理由不恭敬。另一方面，仅仅是恭敬也不行，对上师还要有惧怕之心，害怕上师不高兴，害怕得罪上师，害怕上师不摄受自己、舍弃自己……有许多方面的顾虑，若能如此，功德依靠这种敬畏心便会产生。佛陀在《般若经》中也说：“佛法皆依善知识，功德胜主佛所说。”所以唯有依靠善知识，才能通达一切佛法，这是佛陀所开示的，千真万确、没有任何怀疑！

作为修行人，我们首先要了解上师的功德，在上师面前有畏惧之心，这样才能生起正念，否则，把上师当成一个普通人，没有任何的恭

敬与畏惧，那上师如意宝说，加持是根本得不到的。倘若加持得不到，相续中不可能生起点滴功德。这种人就像是石头一样，什么感觉都没有，修行不可能有所成就。现在西方国家的有些道场，把上师当成一般朋友来对待。上师给大家传讲佛法时，如果讲得好，那么大家认可；如果讲得不好，下面马上就举手，说你讲得不好，没有资格。当然，西方国家言论自由，对他们来讲可能是合理的，但从佛法的尊严性而言，这种做法确实不太恭敬。要知道，佛法皆从恭敬中得，假如没有恭敬心，就像提婆达多一样，那即使释迦牟尼佛亲临也没有办法调化。所以大家务必要记住：一切功德均依上师的加持而获得，若能长期地依止善知识，我们相续中的正念很容易生得起来。

现在大城市里面的人，由于生活和工作的关系，长期呆在上师身边的机会不一定有，而上师经常在城市里给大家讲经说法，这样的情况也为数不多。既然条件不允许，那该怎么样依止上师呢？其实现代科技非常发达，许多上师都通过各种媒体来传讲佛法，尽管上师不在你身边，但只要自己有信心、有恭敬心，依靠这种方式获得教言开示，我想应该没有多大的差别。

因此，我非常希望你们多听、多学习有些上师的传法录音或光盘，尽量改变自己的心态。当然，我并不是自己宣讲《入行论》，就极力推荐这部论典，哪个上师讲得好，对你的相续比较适应，大家都可以学。只不过我本人对这部论典确实有种不同的信心，就像我们喜欢吃哪道菜就经常向别人介绍一样，因为我自己依靠《入行论》，在人生的旅途中，实实在在得到了不可言说的利益。尽管自己没有成就，也没有什么神通神变，不要说飞来飞去，就连跳得高一点也不行（原来年轻时跟大家在草地上还算可以，现在人越来越老了，身体也好像越来越重了，所以不要说飞来飞去，什么神通都没有）。但是在内心当中，对大乘佛法的信心是坚定不移的。我通过本论，获得了这种利益，就觉得应该给别人也推荐这个，但若我是学格鲁派、萨迦派或禅宗的，可能也会让大家学一下其他的。

原来有个人曾问我："汉传佛教的有些师父说汉传佛教好，不要学藏传佛教；藏传佛教的有些上师又说藏传佛教很好，你们到底哪个好啊？"其实，汉传佛教也有非常多的大成就者，以及许多了不起的教言，如果你与汉传佛教相应，那这个是非常好的。而有些人在修行过程中，从藏传佛教中获得了真实利益，那他肯定

介绍大家学这些法。当然，我并不是让大家一定要学我们的宗派，别的宗派不能学，这种想法是没有的。只是我觉得人身非常难得，这一点经过长时间的学习你们才会知道，在这么短暂的人生中，大家应该做些有意义的事情，应该学习佛法，这种对你们的希望我确实是有。但你们适合哪一部法，完全可以自由选择，这没什么不可以的。大家应该多学一点知识，尤其是城市里面的人，以前依止善知识非常困难，现在有机会听闻佛法，每个礼拜大家聚在一起学习探讨，或者每天通过用佛法来充实自己，活在人间也是有意义的。

因此，要想生起正念，外在条件就是不能离开上师，在依止上师的过程中，千万不要轻易离开。有些人刚开始觉得："我可以离开上师了，现在我该学的已经学了，该知道的也都知道了，到其他地方去肯定没有问题。"但由于没有受过长期的教育，凡夫的心很容易被外境所转，以致最后修行一败涂地。而上师随时都有他无形的加持，也有一些直接的开示，对我们遣除违缘有非常大的帮助。当然作为上师，也不要觉得"那个弟子会不高兴，不能说他啊"，这种想法也没有必要。

以前华智仁波切讲过一个故事：在聂塘地

方有位非常了不起的法师，他戒律清净、行为如法。有一天下午他在转佛塔时，顺便到一位沙弥家里，当时沙弥正准备吃饭，看到法师来了非常害怕（因为沙弥要过午不食），假装把糌粑做成一个神馐[16]，然后供养护法神。法师马上察觉到了，显出很不高兴的样子就回去了。第二次他又来了，这时沙弥正在大口地吃，没有来得及藏，法师又显得非常不高兴，就回去了。后来那位沙弥有点不安，觉得自己前段时间骗了上师，今天运气不好，上师又来了，这怎么办呢？他马上到上师那里，准备去看一下。当他悄悄来到上师门口，发现上师正在为他哭（以前大德们持戒相当清净）。沙弥见后非常后悔，觉得上师为自己这样操心，非常不好意思。于是进去在上师面前忏悔发愿，后来他也成了一名德高望重的大德，在历史上非常出名。这个公案可以说明，有些上师调化弟子不一定要用说，通过他的表情和某些表示，也可以让你不如法的行为有一定的约束。所以我们要想生起正念，千万不能离开上师！

下面是讲内在的因缘，也即自己具有惭愧心而生起正念：

[16] 神馐：用糌粑做的供佛或护法神的食品。

佛及菩萨众，无碍见一切，
故吾诸言行，必现彼等前。
如是思维已，则生惭敬畏。

作为一名大乘修行人，如果希望自己生起正念，外在因缘是上师的摄受，内在因缘则是始终要作意，作意什么呢？大慈大悲、圆满福慧二资的佛陀以及具有超胜功德的菩萨们，以无碍的慧眼随时能照见世间上的一切，犹如观看掌中的庵摩罗果般清楚。所以不要认为自己干坏事谁都看不见，我们所有的起心动念、言谈举止恒常都会呈现在诸佛菩萨面前，就像没有眼睛的盲人在具眼者面前做坏事一样，虽然自己看不见诸佛菩萨不可思议的境相，但他们昼夜六时都在观照我们的一切。《极乐愿文》中也说：阿弥陀佛昼夜六时照见一切众生的起心动念[17]。

有些分别寻伺者认为："众生这么多，全部照见有没有可能啊？"这一点是可以的，犹如天空中有月轮，地下有一万个水器，全部都能显现出月影。同样的道理，佛陀这种不可思议的智慧，完全能照见所有众生的相续。《本师传》中也说："不要认为别人见不到，就大胆地去造

[17] 原颂："佛于昼夜六时中，慈眸恒视诸有情，诸众心中所生起，任何分别皆明知……顶礼遍知无量光。"

罪业，这样如同服用了毒药一般，始终不会有安乐的机会，天众以及瑜珈士们的清净慧眼也必然会无余照见。"以前上师如意宝经常说："愚笨的人，经常认为自己背后做坏事谁都看不见，其实诸佛菩萨、护法神、空行母以及本尊，早就如理如实地见到了。因此我们应该表里如一地行持佛法，倘若实在烦恼深重，有些行为不如法，也要观想在诸佛菩萨面前进行忏悔，否则，自己不可能成为一个非常好的修行人。"

有些上师看见弟子不如法，如佛经中记载，某些弟子正在犯戒，佛陀照见后马上叫文殊菩萨去救他，这种情况也有。以前如来芽尊者有一个公案：他的一位弟子，到石渠的一个老乡家里去，当天晚上看见那家有个女的，于是对她生起贪心。到了半夜三更，他心里产生不如法的念头，准备与她交往。正在此时，如来芽尊者突然从睡梦中醒来，说："那个弟子在干什么……喔，没有事，没有事！"然后又睡下去了。后来的情况怎么样呢？原来那个弟子正在起恶念时，上面堆的东西垮下来了，以致这种恶念没有成功。这也是上师以加持力在救护他。所以，上师如果有神通的话，因缘成熟时会特意去救弟子的。

然而，现在有些人动不动就："上师，你用

神通看看我犯戒了没有？今天一定要给我说清楚。”其实，这种问题的话，以前上师如意宝也讲过：“佛陀在世时，并没有以神通来抉择是否犯戒。”佛陀不可能到僧众里面，通过神通来观察哪些人犯戒了，犯戒的全部开除，没有犯戒的可以留下来，这种情况是没有的。尽管明明知道有些弟子已经犯戒了，但别人没有传开之前，还是让他继续呆在僧团里。所以有些人一直要求上师看自己犯戒了没有，看上师有没有神通，一直这样来“考试”，这是没有必要的。以前上师也讲过，真正的高僧大德、非常了不起的上师肯定有神通，对弟子昼夜六时的言行举止也肯定知道，但有些上师也不一定知道，不管怎么样，弟子不应该让上师用神通来裁决自己的所作所为。

由于诸佛菩萨具有无碍照见一切万法的慧眼，考虑到这一点，我们应该想到自己做坏事，上师会知道的、诸佛菩萨会知道的，始终有一种惭愧心，同时，对上师和诸佛菩萨还要有恭敬心，“我作为一个佛教徒，作为一个修行人，在诸佛菩萨面前不应该做不如法的事情”，既要害怕又要恭敬，有了这样的心态，那我们的所作所为必定如法，这样自然就会具足正念。《弥勒狮吼经》中说：“有些出家人在隐蔽的地方做

一些不如法的行为，还认为谁都不知道，这种想法实际上是颠倒作意。诸佛菩萨随时能照见一切众生，因此，即便在暗处，自己的行为也应当谨慎。”

明白这个道理以后，我们身为修行人，行为不检点时理应生起惭愧心。麦彭仁波切再三地强调过，一个人如果不知惭愧，那他的一切都完了。有些出家人经常说：“哎呀，无所谓，下地狱就下吧，别人知道就知道吧，这有什么呀？一切都不要太执著！”这种人就非常不好。有些教言中说[18]，裸体在大庭广众中奔跑，不是特别可怕，但一个人若是没有惭愧心，那就无药了救了。精神失常的人裸体奔跑，过段时间吃些药后，可能就穿上衣服、恢复正常了，但一个人若没有惭愧心，别人说什么都无所谓，下地狱就下吧，犯戒就犯吧，自相续如同木块一样没有感觉，那他就已经完蛋了。

以上讲的是，诸佛菩萨会了知我们的一切，若始终不离这种心态，正念很容易生得起来。这就是内在的因缘。

壬三、护持之果：

循此复极易，殷殷随念佛。

[18] 《二规教言论》云：“若于众多士夫中，遍身沾染不净物，裸体行走非为耻，然此无愧真羞耻。”

护持正念的果分两段，这一段是说，通过以敬畏心依止善知识，认真听受正法，以及忆念上师、诸佛菩萨随时都在照见自己，相续中很容易生起随念佛陀的心态。

这个颂词跟藏文上有一点出入，但这次没有改，基本上也可以吧。意思是说，依靠上述的外缘内缘，很容易使我们殷切地随念诸佛。为什么呢？因为从外缘来讲，我们要经常依止上师，上师就是佛的化身；从内缘来讲，我们不能做坏事，不然诸佛以慧眼能无余照见。这种念头实质上就是随念佛。

有关“随念佛”，《现观庄严论》在讲“次第加行”的时候，也是讲了六随念——随念布施、持戒、本尊以及佛法僧三宝，《亲友书》中也讲过。世间中功德最大的就是六随念，尤其是随念佛的话，随念法、随念僧众的功德自然会随之产生。倘若念念不忘佛陀，对佛陀始终有种感恩心、亲近心、恭敬心，那我们的言行举止便会一直处于佛的加持中，以后也不容易出现违缘。这是一个功德。

为护心意门，安住正念已，
正知即随临，逝者亦复返。

倘若具足了以上条件，不仅仅是正念，正知也会来帮助你的。为什么呢？因为心的大门

若未以正念护持，无正知的烦恼盗贼便会趁机而入，但若有了正念的门卫，无正知的烦恼盗贼就无机可乘了。

昨天我可能没有讲清楚，无正知就是三门放逸而行、与烦恼相应的一种心所，这种烦恼强盗随时都会出现，倘若没有正念的门卫，后果会不堪设想。以前上师如意宝也说过：“所谓的正念，就像我的门卫一样，如果外面没有门卫，各种各样的人经常跑进来，所以安门卫是有必要的。”

我们作为修行人，在意识的宝库中，无始以来积累了许许多多的善法财富，这些都应该值得保护。世间上的人，对一般的财物尚且十分爱惜，家里的金银珠宝、寺院里的旧佛像，现在都锁在保险柜里，有些人去寺院拜佛，一直要等很长时间——等保险柜的钥匙。原来我到一个寺院去，那里的佛像非常出名，但开门的人一直找不到，后来我才知道，“开门的人”是指拿保险柜钥匙的人，他们将佛像藏在保险柜里，生怕别人偷走了。泰国也有尊玉佛被视为国宝，白天晚上有相当多的士兵持枪保护，当时我去的时候，也看到了这种场面。同样，我们每个人的心中，拥有戒定慧等许多善法方面的财宝，这些应该用正念的门卫来守护，假

如心的国宝护得很好，那么正知也会随踵而至的。

正知与正念的关系就是这样：如果正念没有了，经常观察三门的正知也会离开；如果有了念念不忘善法的正念，正知也会随时到来。所以，正知和正念之间，是一种相辅相成、密不可分的关系。我们通过自己的感觉也可以知道，如果自己天天观想佛陀，那肯定也经常观察三门；如果经常观察自己的三门，肯定也会观想一些善法。所以，正知即使离开了一段时间，但只要有正念，它也会回来的。我们有些道友也是如此，有些人特别想出去，但因为与他关系好的道友一直呆在学院里不愿离开，他在外面转一转，走投无路的时候又回来了，然后又想尽一切办法："来，我们去吧，听说那个地方非常不错，你千万不要给别人说啊。你要去的话，路费我出没有问题！"所以，正知与正念也有这样一种关系，经常观察三门的人，肯定是念念不忘上师三宝。

有些大德的教言中说："自古以来千千万万的大成就者，他们修行中最殊胜的窍诀，就是不舍正知正念。"无论藏传佛教还是汉传佛教，没有正知正念的高僧大德，哪个传承中都是找不到的。那些学得好、持戒也好的修行人，最

后之所以没有成就，也是远离了正知正念的刹车，如此一来，就算你的车再怎么好，最后也没有办法控制，呜——就翻下去了！

以前的那些修行人，最初智慧的积累，中间智慧的增上，最后功德的圆满，全部都依靠正知正念。因此，寂天论师在前面也是对我们合掌祈请：只要想护持戒律，只要想护自己的心，绝对不能舍弃正知正念！正知正念真的非常重要，古往今来的历史上，哪个上师没有正知正念？修行好的人，经常都会观察自己。

以前上师如意宝也讲过他的一个同学——土巴喇嘛（法王如意宝的传记中有），当时他俩离开色达一起到石渠求学，拜见观音上师时，也是他和法王一起去的。后来土巴喇嘛回到色达，在学院附近挖了一个山洞，一直住在那里闭关。尤其在文革期间，当时形势非常糟糕，他仍然坚持闭关修行。有些放牦牛的人偷偷去看，只见他有时候赞叹自己"你修得还可以，心态各方面比较不错"，有时候却用拳头狠狠打自己，并自言自语道："你产生分别念倒是很有能力，产生不如法的心态也很有能力，你为什么不如理如实地修行？"然后"啪啪——"开始打自己。后来上师如意宝说："我的朋友跟其他的朋友不相同，我们两个患难于共，一起到很远的

地方去求学，回来后他的修行也善始善终，一辈子都是个非常好的修行人。”

上师所讲的这些公案，我觉得非常非常珍贵。不管是一个公案，还是一句教言，都是我们在修学过程中历经苦行，下了一定的功夫后，才于上师面前得到的。如果我现在比较保守，上师的什么经历都不说，那也没有必要，还是应该和大家共享。你们若能再三思维这些教言和公案，依此督促自己、权衡自己，应该会有很大的加持和利益！

辛二（护持正知之方法）分三：一、正知之前行；二、一同趋入；三、略说护持正知之法相。

壬一、正知之前行：

心意初生际，知其有过已，
即时当稳重，坚持住如树。

这个教言是讲“正知”，它的概念前面已经讲了，大家应该清楚。

我们行住坐卧、言行举止，无论做任何一件事情，首先都要观察自己的心态是善、不善或是无记。如果是不善，那尽量把它停下来；如果是无记，看看能不能把它转变为善法；如果是善心，那你一定要去做。在行事之初，观察内心非常必要，倘若发现它正处于污染状态、

与烦恼相应，那应该做到如树般安住，不为烦恼所动。

譬如，我们以严重的烦恼（嗔恨心、贪心、痴心）来杀生，若是以嗔恨心杀生，异熟果是堕入地狱；若为吃肉、得毛皮而以贪心杀生，将会转生于饿鬼当中；若以愚痴心来杀生，果报就是沦为旁生。每一种烦恼都有这三种果报，知道它不可思议的危害性后，要当机立断不能去做这件事。

我们做任何一件事情，都要先观察这样做对自己、对众生有没有利益，如果没有利益的话，那千万不要做。记得上师也讲过：“比如说我今天想到城市里面去，这时要以正知来观察这个念头：我今天去的目的是什么？如果是为了弘法利生，或者做些有意义的传讲佛法，这种作意是如法的，不管结果怎么样，应该将此付诸行动；如果发现自己想去看电视，或者做些无意义的事情，那自己最好不去，还是应该稳重地坐在家里，没有必要随烦恼而转。”

我们众生的分别念瞬息万变，一会儿这样、一会儿那样，它在对你指挥的时候，要看动机善还是不善。动机善的话，则要尽心尽力去做；如果动机不善，立即要悬崖勒马，不要再继续下去。一般来说，我们心里想的不一定都要去

做，尤其是造恶业，如果听从这些念头，后果将会非常可怕。华智仁波切也说过："心里所想的，不能全都付诸于行，否则会给自己带来无穷的过患。"因此大家应该严格要求自己，看自己的心念如不如法，不如法的话，尽量不要做这些事情。

尤其这里也讲到了，知道自己的恶念后，应当及时地制止，像一棵树那样安住。树不容易被风撼动，我们的心也不应该随烦恼而转，犹如大树或者山王一样，各种引诱都拿你没办法。有些人就没有控制能力，他人一说"我们到别的地方去"，"啊，可以可以"；"要不要去看电视？""啊，可以可以"；"要不要去一些不如法的场合？""啊，对对对"，这样去完了以后，当时可能迷糊不知道，但后来这种过患会逐渐出现的。

所以，我们在修行时，不能要求得特别高，非要在很快时间内成就，修不成的话，马上要到别的地方去。所谓的修行并不是那么容易的，我们只学一两天或者一两个月，就想考一个大学文凭，那除了假文凭以外，真的文凭可能拿不到。通过各种关系弄个假文凭，虽然也可以，但对自己来讲没有什么利益。你随便找个上师盖一个章，证明你已经开悟了，这样又有什么

用呢？所以修行应该稳重如理，不要急功近利，这样才会修有所成。

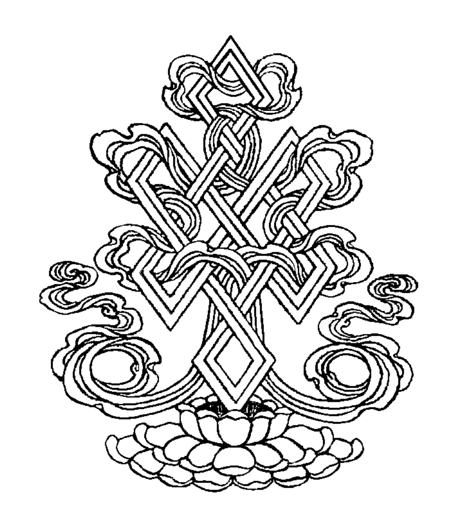
当然，这并不是我的个人说辞，历史上那么多人依靠佛教的内在修行而获得证悟，他们的现身说法足以证明这一点。尤其是佛教里的教言和窍诀，现在西方人特别重视，一年比一年热衷于研究东方文化的心学（佛教）。以前上师去美国的时候，有些博士说："从外在条件而言，无论城市的规模建筑，还是人们的物质生活，西方国家都有其不共的优越性，但内在的精神领域，我们这里远远不如东方文化。"的确如此，现在很多学者认为东西方文化不平衡，其关键焦点在于没有找到心理与物质之间的平衡点。尤其是东方文化中的佛教，如今正以其不共的魅力为越来越多的国内外知识分子所关注，甚至有些人通过自己的亲身体验，感受到了佛法的真实不虚。就拿中阴境界来说，西方人通过催眠成功地证实了这一点，从而使中阴窍诀风靡西方，无数人拜倒在这一真理之下。我们都知道，西方人不会轻易相信一件事情，倘若他们没有真正感受到，没有通过智慧的观察得出结论，佛教的理论他们是不会承认的。

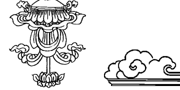
所以我们现在遇到这么珍贵的如意宝，大家一定要好好珍惜，逐字逐句地体会其中义理，

不要认为这些道理基本上相同。其实这些教言的内容丰富多彩，每个颂词都有其不同的功德和着眼点，如果你能潜心挖掘，必能找出真正的答案，解除你相续中的各种困惑。因此，大家在学习的过程中，不要仅满足于懂得字面意思，而应深入领会其内在含义，依靠这些教言甘露的滋润，我们的生活才会过得非常充实。否则内心一片空虚，充满痛苦、困惑、忧愁，即使外面的建筑再美观，身上的衣服再高档，住的宾馆再豪华，实际上也没有快乐可言。假如你内心通达佛法的真义，纵然没有这些条件，实际上也享受到了天界之乐。所以，佛法的这些精华教言，你们获得时应该充分利用，不要轻易放弃这种因缘福分。如果有一百个人学习《入行论》，有信心、有恭敬心的人，便能从中得到人生的答案，而不精进、有邪见的人不但无法获得利益，反而可能依靠这部论典造下罪业。犹如科学家发明了一样产品，智者依靠它能对人类社会做出贡献，而没有智慧的愚者，只能成为毁坏自己的因。

因此，在探索内心方面，任何科学都比不上佛教。有些人可能想："不会吧，当今科技那么发达，各种仪器如是的先进，佛教怎么会有这些呢？"当然，现在的科学发展迅速，这一

点我们也承认，但所谓的科学和现代西方文化，在研究人的心理方面完全是一片空白，不但没有找到合理的科学解释，甚至连系统的假说也没有能力提出。故而，我们佛教徒看到科学的日新月异、林林总总，没有必要担心害怕，也不用在他们面前低头。因为若要深入内心世界，揭开前后世、业因果的神秘面纱，科学必须依靠佛教，否则根本无能为力。所以我们作为佛教徒，今生能够值遇佛法，一方面应该感到非常荣幸，这是多生累劫的果报，另一方面现在有了这样的机会，希望大家不要白白失去！





第五十四节课

下面继续学习如何护持正知。

壬二（一同趋入）分四：一、观察三门状态；二、观后当控制；三、控制后作修心之行；四、成圆满学处之支分。

癸一（观察三门状态）分三：一、观察身体所做；二、观察心之动态；三、开许放松之时。

子一、观察身体所做：

此处强调了学习佛法的修行人，对身体行为也有一些要求。佛陀在有关经典中，对在家人、出家人，行住坐卧方面制定了比较严格的威仪戒条，原因是什么呢？因为我们的身体跟心有密切关系，假如身体的行为如法，自然对调心有一定的帮助。从另一方面来讲，通过一个人的身体和语言，也能了解其内在的心理。当然，我们从表面上看不出一个人内心的好坏、修行境界的高低，但通过他的身体和语言，也能大概了知他世间上的教养修为，以及出世间的修行境界、慈悲心、出离心等等。因此，佛陀在律藏中，一再要求了对身体和语言应该如理护持。

世间的正式场合中，一般有比较规范的礼

仪要求，如社交礼节、日常威仪等，但这些跟佛法上的要求有所不同。世间上的这些要求，如培训公司员工、宾馆服务员，要求他们的身口意应该如何，就是为了做好这件事情，或者为了更好地满足客人的需求。而佛陀在律藏中制定的威仪，目的是为调伏我们的心，让我们最终获得解脱。因此，二者的终极目标有极大差别。

下面了解一下身体的威仪，也即从一个地方前往另一个地方，在整个过程中，作为观心的人，身体应该怎么做，心应该怎么调整，主要宣讲这方面的问题：

> 吾终不应当，无义散漫望，
> 决志当恒常，垂眼向下看。

任何时候，我们都不应该毫无意义地散乱观望，要一门心思护持自己的正知正念。在走路的时候，目光不能太远，也不能太近，而应按佛经中所说的那样，恒时垂视一木轭许的地方（大概一米左右），然后缓缓而行。

这样的威仪实际上有着重大意义。我刚才也讲了，作为修学佛法的人，自己的身体、语言还是要值得注意。怎么样注意呢？做任何一件事情、前往任何一个地方，首先要观察自己的相续：我今天到那里去，对众生、对自己、

对今生来世有没有意义？如果真有一些重大的意义，那么我就开始行动。在行路的时候，威仪应当如法，不能东张西望，而要稳重庄严，徐徐而行。

有些人平时散漫惯了，一点都不要求自己，走路连蹦带跳，通过这种行为也能了知其内心境界。《般若经》中云："行住坐卧具正念，视一木轭心不乱。"行、住、坐、卧四威仪必须要具足正知正念，尤其在走路的时候，目光以一木轭左右的距离为标准，千万不能随心所欲地东奔西跑。这种行为不要说我们出家人，就连世间稍具修养的人也不会这样。所以平时看一个人的行为如不如法，也可以了知他的内心如何。

在佛教历史上，舍利子的持戒极为清净、威仪相当如法，还有一位达特比丘，也是佛陀在世时威仪方面的佼佼者。像他们那样一举一动完全如理如法，我们做起来也比较困难，不要说末法时代的众生，就连当时的个别阿罗汉，有时候也大声发笑、奔跑，虽然他们即生中已经断尽了烦恼，但前世的习气仍有复发的现象。

在座的有些修行人，真的像阿罗汉那样行持，恐怕也是不现实的，但不管怎么样，我们始终应对自己有种观察的勇气，如果有了这种正知，随时都会有一种控制的能力。当然，这

种能力实际上与闻思也是离不开的。我们学院有时候来一些戒律道场的出家人（如五台山、太姥山），他们的言行举止非常庄重，不管是吃饭也好、说话也好，通过威仪也看得出来，这个人是学过戒律的，肯定上过高等的佛学院。世间上也是如此，一个人是否有修养、有文化，通过其言行举止也看得出来。因此，我们平时不管到哪个场合，对自己应该有一种观察，如果所作所为都随分别念而行，那就成了名副其实的疯狂者，人们也会给你起各种恶名。

其实一个人的行为如法，可以感化周围很多人，甚至是不信佛教的人，看到有些佛教徒的慈祥宁静，自然也会生起一种恭敬之心。我们身为出家人，如果威仪不如法，会令许多在家人产生邪见，进而诽谤，最终使自他都堕入恶趣。当然，居士们也不要认为："我是在家人，怎么样做都可以。"这种想法也不对。比如你们现在学习《入行论》，彼此之间的水平和人格，大家都一目了然，虽然当面不一定说，但是背后经常议论纷纷。有些人平时跟道友关系融洽，接人待物、处理事情等各方面非常不错，人人交口称赞，对他也恭敬有加。而有个别的人，尽管大家不会当面说些不好听的话，但实际上每个人都心中有数，知道他就像毒蛇一样不能

接近，脾气一会儿就爆发了，不如没爆发之前还是远离一点好。因此作为在家人，身体的一些行为也非常重要。

真正有素质的人，不管是佛教中的高僧大德，还是世间中的智者，行为跟一般人完全不同，平时他们的威仪穿着让人感觉很舒服，回去以后还一直羡慕。前天中午我家来了两位出家人，当他们进入院子时，行为特别寂静，到了屋里以后，语言也能令人闻而生信。他们说寺院要化缘修建，我马上给了一些钱，算是自己最大方的布施。布施完了以后，他们就回去了，我一直盯着他们的背影看。旁边有个出家人问："你平时特别喜欢观察，一直问这个、问那个，今天怎么这么轻易就拿出钱布施？"我说："尽管这两个人从来没有见过，大家只是一面之交，但从他们的行为来看，肯定不像一个骗子。"虽然现在的骗子装得特别像，但我还是觉得他们95%以上不是坏人，不管是穿着还是行为，让人第一眼就觉得"这是一个好人，是个学过威仪的修行人"，一看就有这种感觉。

现在有些高僧大德，名气比较大，修行成就也相当高，但很多人与他交往时，往往不是被这些所打动，而是被他和蔼的微笑、如法的言行所吸引，最后心甘情愿地皈入佛门。当然，

我们作为修行人，最关键的是证悟，有了证悟，感动成千上万的人也没有问题，但如果没有这方面的证悟，我觉得如法的行为也能调伏很多众生。

要知道，每一位出家人或在家居士，都代表着佛教。你所在的地方也有许多众生，现在的凡夫人从来不观察自己，最大的毛病就是喜欢观察别人，不管是对亲人或是素不相识的人，没事就聚在一起品头论足。倘若你的行为给他们带来不好的印象，他们会始终认为佛教徒都是坏人。

所以，我非常希望大家，不管是走路也好、说话也好，平时的言行举止一定要注意。我们学佛的人跟任何人不交往是不可能的，在交往的过程中，自己的语言行为应该恭敬他人。当然，恭敬也不能太过分了，看见一个人，马上就趴在地上磕头，这种情况也没有必要，智者做事应该掌握分寸，堕入两边不太合理。

现在有些人也有种毛病，在别人看得见的地方，威仪非常非常如法，但只要谁都看不见，大象马上变成小猴子了，这就是所谓的"诈现威仪"。这种行为也不太好，大家应该值得注意！

苏息吾眼故，偶宜顾四方，
若见有人至，正视道善来。

如果在走路时只看前面一木轭的地方，专注一个方向时间久了，会出现身心昏沉、眼睛疲劳的感觉。为了休息，为了让自己清醒一点，佛陀开许可以偶尔眺望四方。现在有些人整天看电脑、看书，把眼睛都搞坏了，心也经常迷迷糊糊的，这样不太好。做任何事情应该善巧，有一种技巧，如果太精进，白天晚上都专注于一个对境，过段时间可能会生起厌烦心。

这里也说了，即便是走路的时候，为了清醒自己的心态，偶尔也应该眺望四处，中途看看四周的风景，蓝天白云；如果你去朝山拜佛，到一个亭子里看看远方，这些都是可以的。但在路上行走时，千万不能东张西望。

大概二十多年前，我去马尔康那一带的寺院里安居，寺院在一个高山上，爬山需要三四个小时，有个老出家人带路，我们一群人跟在他后面。这位老出家人，年轻时在我们寺院求学过十几年，戒律威仪非常好，跟在他后面，感觉他具足了《毗奈耶经》中讲的所有威仪。他在路上从不东看西看，行为特别如法，到了半山腰休息时，停下来到处看看，然后又上去。我心里一直觉得：《入行论》所讲的这个偈颂，他是如理如实地做到了。我虽然到他们寺院里讲经说法，但当时比较年轻，有时候头可能转

得比较快。大家都知道，旁边有个非常严肃的人，自己在他面前始终不自在，虽然我在他后面，他可能看不到，但我后面的人应该看得到我，所以有种不同的感觉。

不管是汉传佛教、藏传佛教，那些持戒大德的行为对自己的心还是有一定作用。看到他们的威仪清净庄严，自己始终有一种惭愧之心："他们是修行人，我也是修行人，人家坐的时候如如不动，走路也是如理如法，而我呢？"有些人坐时东看西看，正如上师如意宝所比喻的，有时候像乌鸦的头，有时候像公鸡的头[19]，这些不如法的行为都不太适合修行人。

我们作为修行人，威仪是一种调心的方法，有时候它能对心直接起作用。比如说一个人很寂静地合掌，眼神也非常专注，那他的心自然就会专注到三宝佛像上。而另一个人东张西望，闲言碎语，他再怎么样祈祷，也不见得有很大的力量。所以大慈大悲的佛陀给我们规定这些威仪，并非没有意义，它对调心直接或间接有非常大的作用，故不应小看这些行为。

有些人认为："外在的行为不是很重要，关键是自己的心，心什么都不执著，才是最重要

[19] 公鸡面前撒米，它的头会怎么样，可能大家都知道。

的。”说这种话的人，往往不执著善法，只耽著恶法。他们觉得对治习气特别累，口头上说不要执著，但平时的所作所为经常不如法。因此，我们没有达到一定境界之前，最好不要说大话，应效仿历代大德的清净行为。这些行为不仅能够调伏自心，还能令见者生信，对三宝的信心、对人生的感悟以及清净观油然生起。

颂词中还说，如果自己在放眼远望时，恰好看见有人来了，应当用和蔼的目光迎视对方，并和气地打招呼说：“善来！”这是印度当时的传统，是人与人之间最恭敬的礼节，相当于我们平时的“你好，你来了”。在汉传佛教中，大家见面习惯说“阿弥陀佛”，以这样恭敬语来问候，这一点也很重要。

然而有些人，你本来没有得罪他，但他一见你就怒目斜视，恶狠狠地说：“喂，你给我过来！”好像对你特别不满，让人自然产生一种不同的心态，这种行为不太好。如果我们是发了菩提心的菩萨，则应像佛陀在因地时一样，对任何人没有傲慢心，好像是众生的服务员。我经常给你们这样讲，虽然自己做不到，但心里却相当羡慕。现在有些高级宾馆或飞机上的服务员，他们的行为非常符合大乘佛教的威仪——“先生，您需要什么？”“小姐，您想喝什么？

有什么能为您服务的吗？”尽管他们内心不一定这样恭敬，但这些举止相当不错。我们发了菩提心的人，若能对每个众生也这样，真的是非常好！

所以我平时也是要求学院中的发心人员，在与任何人交往的过程中，不管是语言还是行为，应当尽量地恭敬别人。当然，每个人的评价也有各种各样，有些人说：“这个人对别人非常慈悲，相当好！”有些人说：“那个人我看都不想看，他在就不想买东西！”这些话并不是出自一两个人之口，大家心中都有一杆秤，每个人的眼睛也是雪亮的。因此，不管你是在家人、出家人，在与人交往的过程中，甚至打电话、坐车时，自己原来非常可恶的行为，能不能逐渐变得细微如法一点？若能这样，对我们调心自然能带来一定的利益。

我始终认为，学佛首先要以人格为基础，人格非常好的话，学佛应该有希望；假如你连人都做不好，想成佛恐怕有一点困难。有些人平时为人特别糟糕，但进入佛门后，马上就想获得即身成就，这恐怕是办不到的，只是一种黄粱美梦而已。

所以，大家平时在与人交往的时候，应该用一些恭敬的语言。当然，各地打招呼的习惯

也不相同，我们学院这一带，早上见面的问候是：“你睡好了没有？”离开的时候是：“晚安！”（好像还没有到中午，大家就开始说“晚安”。）以前上师如意宝说，他求学的石渠那一带，送客人的时候说：“求莲花生大师保佑你！”噶当派大德的传记里说，早上的问候是：“你晚上做善梦没有？”晚上的问候是：“祈愿你不要做恶梦。”各地方的传统都不一致，但不管怎么样，我们发了菩提心的人，说话尽量不要伤害别人，即使有时候烦恼现前，得罪了别人，也要在内心当中忏悔，过一段时间气消了，主动跟别人打招呼，互相沟通是有必要的！

为察道途险，四处频观望，
憩时宜回顾，背面细检索。

我们启程去远方时，为了察看道途上有无危险，可以停下来四处观望。印度以前不像现在，不管在森林中还是城市里，经常会有老虎、狂象、熊、豹等可怕的猛兽，也有毒蛇、恶人、非人、罗刹等各种威胁。修行人在行脚时，无论是一个人，还是和其他人同行，都要先停下来前前后后、四面八方地看看，详细观察去的地方有没有违缘、障碍、土匪强盗等，如果觉得没有这方面危险，就可以前进、继续赶路。

以前唐僧去印度取经的路上，经常遇到各

种险难。藏传佛教一些大德前往印度的途中，也有许多大象、毒蛇、蟒蛇等频频出没。我们现在的环境虽然没有这些危险，但在出行郊游时，也应该打电话先了解一下：路上塌方了没有，高速公路封了没有……通过各种途径来打听，这是很有必要的。

有智慧的人，做任何事情都考虑得非常周到，绝对不会盲目而行。尤其是上师如意宝，每次不管去国内外哪个地方，很多事情都了解得非常清楚。比如今天我们要赶路，上师早上起来就会问：“今天去的地方有多少公里？中间有没有旅店，那里的条件怎么样？路会不会好走？今天天气怎么样？……”所以呆在上师身边，自己一定要装聪明，有时候晚上都不敢睡，心里一直琢磨“明天我见上师时，可能会问这个问那个”，有时候翻日历，有时候查资料，有时候找地图。如果没有答得上来，上师显现上也不太高兴：“你怎么这么笨啊？连有多少公里都不知道，你原来不是去过吗？”虽然有这种情况，结果跟上师去了一趟后，不管是什么地方，那里的风俗习惯、人们生活、城市人口、政治经济等各方面，基本上了解得一清二楚。所以，跟有智慧的人一起去，确实完全不同。我这一生当中，对上师的智慧非常羡慕，只要

跟上师去一个地方，哪怕是很短的一程路，从中也能学到很多很多，且不说佛教中一些高深莫测的境界，世间上的许多知识也是这样学到的。

而有些人平时在这方面，好像装在口袋里一样。若问他："你去过拉萨没有？""去过。""拉萨的状况怎么样？到那里有多少公里？""不知道，反正我去磕头就回来了。"好像迷迷糊糊的，什么都不知道。所以，我有时候真的这样想："作为一个人，能证悟是最好的，但若实在不能证悟，也要成为一个稍微有智慧的人，眼界要开阔，学识要广博。否则，成天懵懵懂懂的，这样的生活非常不自在。"当然，这些都是多余的事情，但实际上，作为大乘修行人，我们不能除了自己的证悟以外，跟世间的一切都没有瓜葛，这也不合理！

总之，我们在休息的时候，应回过头来观望，对后方进行详细检查。如果你没有看，一直往前面走，后面跑来老虎把你吃掉也很难说。倘若后面没有小偷，也没有其他的野兽，一切情况都非常好，平安无事，又继续前进。

前后视察已，续行或折返，
故于一切时，应视所需行。

对前前后后做了详细审视之后，如果没有

什么违缘，就可以继续前行；如果觉得前面可能会有危险，比如道路塌方、强盗土匪出没，则应改变路线或者返回。总而言之，在四威仪[20]的一切时分，都应当了知必要而行。

在这个过程中，务必要"应视所需行"，即观察自己的行为有没有必要，对自己和众生是否有利益。我们做任何事情、到任何地方去，首先一定要再三观察，千万不能别人说到哪里去，自己就随声附和，跟着他乱跑，这是没有头脑者的行为。

以前上师经常说："我们说话、做事千万不能像发疯者一样，应该如理如法详详细细地观察，心静下来考虑之后再行事。"比如我早上起来时，首先要看今天打算去哪里，去的话有没有意义？如果对众生、对自己有意义，那就一定要去；如果觉得没有意义，光是想去凑热闹或是做一些非法事，就要求自己不要去了，提醒自己："我无始以来漂泊在轮回中，一直做不如法的行为，现在如果还不控制自己，那什么时候能解脱啊？不如我在家好好看书、背书，把时间和精力用在行持善法方面。"自己对自己

[20] 无著菩萨说是"四威仪"，其他论师说是"一切行为"，实际上都是一个意思。如果是四威仪，则包括一切行住坐卧；如果不是四威仪，在所有行为中以行走为主。

有个要求，这非常有必要。以前噶当派的论师们，每做一件事情，首先也是看对众生有没有意义，主要以这种心态为出发点。

听到这里，有人提出一个问题："我们凡夫什么时候知道可以利益众生？什么时候才不会被外境束缚？这个界限如何衡量？"对此我是这样认为的：假如你通过长期的闻思修行，自己有种不会被外境染污的把握，虽然尚未断除自私自利和我执，但你觉得到城市里给别人讲经说法，不是为了财产名声，自己能够把握自己不会依靠佛法做坏事，初中后的动机肯定都是利益众生，若有这种坚定不移的信心，那你去利益众生应该也可以。此外，有些大德曾说："何时将上师看作真佛，并对众生产生无比的悲心，那时候才可以度化众生。"因此，如果我们的悲心稍微有点足够，行为也不容易被外境同化，则应尽量发心去利益众生。当然，弘法利生不是为了钱财，现在有些人依靠佛法来赚钱，这种罪过非常非常大。佛经中记载：十不善业中，贩卖佛法来养活自己的过失尤为严重。所以我们作为佛教徒，这方面理应值得注意！

欲身如是住，安妥威仪已，
时时应细察，此身云何住。

身体在做任何事情，或者安住于某种威仪

时，首先要用正知正念来观察自己："这件事情该不该做？我安住的威仪是否如法？"然后在行事的过程中，也要关注身体是否按照前面所思维的那样安住了。

做任何一件事情，开头、中间、最后这三个阶段，始终不能离开对三门观察的正知。比如我们早上六点起来修半个小时的菩提心，开始修的时候，身体以心性休息坐式[21]或以毗卢七法安坐，这是"欲身如是住"；然后过了十五分钟，你观察一下心态是不是仍专注于菩提心，身体是不是已经倒下去了，如果是的话，应重新调整你的威仪，将身体安住于这种状态坐好；最后圆满的时候，看这一座修得怎么样？心观得怎么样？身体安住得怎么样？虽然时间很短，就半个小时，但如果今天修得很如法，中间没有打瞌睡，一直观想老母有情的痛苦，相续中的悲心也比较强烈，那每天都这样修心的话，还是很有希望的，自己也生起一种欢喜心。

我们不管做什么事情，这三种心态（初、中、后）都很重要。比如说杀生，刚开始想杀这个众生，产生这样的念头；中间的时候，准确无误地认知对境，知道自己杀的是天授（人名），并

[21] 心性休息坐式：金刚跏趺坐，双手覆膝，其余要求与毗卢七法相同。

不是慈氏（人名）；最后将其杀害，并产生一种随喜心。如果有了这三种心态，那造恶业就已经圆满了。

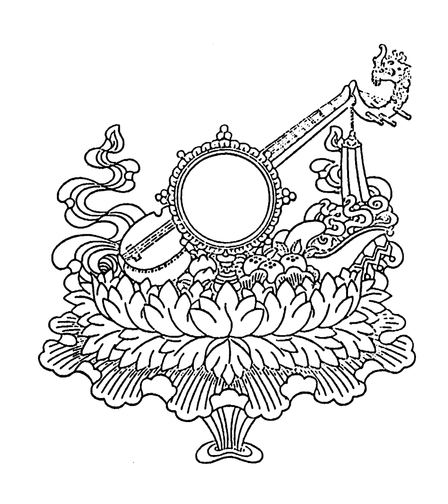
同样的道理，我们现在做一件善事，也必须具足这三种心态。譬如你今天去听法，从你家里到道场的路上，刚开始的动机是为众生而听法；在听法的过程中，观察自己的心态和身体怎么样，如果你是在打瞌睡，处于迷迷糊糊的状态中，或者一直盼望快点下课，不停地看表，这种心态不太好，应该加以对治；听完了以后，将此善根回向给众生，这样初中后三种心态就比较圆满了。当然，我们作为凡夫人，整个过程不起丝毫自私自利的分别念，这是不可能的，但基本上让心专注于善法方面，也有非常大的功德。

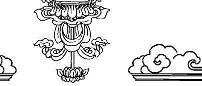
记得上师如意宝在讲《入行论》时也说：“我们学院到洛若乡有 3.5 公里，如果我今天想去洛若乡利益众生或是接客人，首先应该发心：我今天下去时，整个过程中不能做任何不好的事情。然后到了大概 1.5 公里的地方——居士林，要观察刚才的发心有没有失去。最后回来的路上，总结这次下去的心态。如果这次比较成功，没有遇到什么违缘，也没有做不好的事情，说明你的身体时时都以正知护持着，



有了正知的护持，那忆念善法的正念肯定也有。”

同样，现在外面学习《入行论》的人，你们刚开始时想参加学习，但中间是否还能继续下去？最后总有一天，这部论是会讲完的，只要大家的信心不变，到时候必定可圆满传承。倘若初中后三个心态都能圆满，身体也是如理如法地行持，那功德是不可思议的。但假如没有这样的正知，到了中间产生一些分别念，身体已经从佛教团体中转移到不信佛教的世界去了，或是产生一些对今生来世没有意义的心态，那是非常可惜的。因此，大家始终要以正知正念来保护自己！





第五十五节课

下面继续宣讲护持正知的方法。“观察三门状态”中的“观察身体所做”已经讲完了，现在讲的是“观察心之动态”。

子二、观察心之动态：

> 尽力遍观察，此若狂象心，
> 紧系念法柱，已拴未失否？

我们应以正知尽心尽力地观察心的这只狂象，是否紧拴在修持菩提心、意念善法的柱子上了，如果离开了正法的柱子，定会给自他带来无比的痛苦和危害。

我们的心就像一头狂象，如果没有通过修行来调伏，对今生来世都非常不利。在古印度，国王手下专门有驯服狂象的人，他们通过铁钩、绳索等工具，将狂象训练得十分听话，身体也变得极其调柔。然而对于驯象者来说，能调伏的只是大象的身体，并不是大象的心。

佛经中有一个公案：久远之前有位国王，他有很多狂象，于是专门安排人来驯服它们。有一次国王准备到森林中打猎，让驯象者给他一头驯服好的大象当坐骑。国王骑着大象来到林中，由于大象嗅到了母象的气味，便开始疯狂地追母象。国王顿觉天翻地覆，心生极大忧

怖，万分紧急之下，只有抓住一棵树才得以脱险。国王非常气愤，回宫后找驯象者算账，驯象者说：“实在对不起，我确实已将其身体驯服，今天发生这种事，主要是因为它的心没有调伏。”“为何你不调伏它的心？”“这一点我也无能为力，因为调伏众生的心，唯有大慈大悲的佛陀才有能力，像我们这些人，只能驯服大象的身体。但它的身体我已经调伏，您若不信可亲自一试。”于是派人把大象找回来，在它面前放一燃烧的铁球，命它用鼻子将此卷起。尽管燃烧的铁球烧坏了大象的身体，但它仍乖乖地把它卷起来。见此情景，国王终于相信了驯象者的话。

其实，身体的驯服，我们一般人也可以做到。现在世间上有些人，通过训练身体可以做各种各样的表演，比如杂技、体操，有些动作看起来非常惊人，这也是调伏了身体，获得一种自在。除了人以外，公园里的海豚或其他动物，经过一番训练后，身体照样也可以调柔。但是心要获得调柔的话，必须依靠佛陀的教言，一般的世间人是办不到的。

颂词中以狂象为比喻，狂象若没有调驯，的确非常可怕，但如果真的驯服好了，人们怎么样运用都可以。印度有些驯服过的大象，可

以帮人驮东西，人们准备骑它的时候，它就规规矩矩地跪下来，让人在背上坐稳后，它再慢慢地站起来。现在动物园里也有些大象，能做跳舞等各种各样的表演，这些调伏以后的身体极为听话。

我们的心也是同样，没有通过修行调伏之前非常可怕，生起强烈的贪嗔傲慢时，简直跟发疯了没什么两样。现在社会上时常发生一些大案，有些官员贪污几百万、几千万，听起来就觉得他贪得无厌，人生短短几十年，这些吃也吃不完、穿也穿不完，要这么多钱有什么用呢？还有些人生起嗔恨心时，也是丧失理智，行为令人难以想象。昨前天附近的县城上，听说两个人在一个小馆子里吃饭，吃完饭后不给钱，饭馆老板就挡在车前，不让他们走，没想到他们竟开车把人压死了。钱也不给，人也压死了，在一般人看来，这些人简直丧心病狂，但实际上他们也是被烦恼控制，心就像狂象一样野蛮粗暴、无恶不作，什么事情都不在乎，最后即便知道错了，也为时晚矣。这种现象在世间中应该非常多，所以我们作为修行人，要时常观察自己的心，用正知正念的绳索把心拴在善法的柱子上。

当然，在观察的过程中，有时候心可能没

办法安住，刚开始也有一些麻烦和困难，但只要你坚持不懈、持之以恒，肯定会有进步的。否则，你虽然身体在修行人的行列中闻法，但心里一直胡思乱想，起心动念没办法控制，那听多少法也没有多大意义。虽然自己在屋子里闭关，但不断涌现贪嗔痴杂念，天天都在数日子——“我发愿闭关一百天，现在还有九十九天、九十八天……”，这样的闭关苦不堪言，实际上跟坐牢没什么差别。相反，假如你心获得了自在，或者虽没有获得自在，但平时能观察自己的心，则无论住在哪里，与什么样的人交往，都会觉得非常快乐。

所以，学佛的人跟世间人应该有所不同，第一个是观心方面不同，第二个是行为方面不同。而心和行为又有密切的关系，因此我们不管走路还是吃饭，做任何一件事情都应该如理如法，心里也要有正知正念，诚如阿底峡尊者所说：“正知就像绳索一样，将我们心的狂象拴在忆念善法的柱子上。”

总之，我们的心应该调柔，早上起来也好，晚上睡觉也好，随时都要观察自己的心，一天当中尽量增上善妙爱心，减少相续中的不良杂念及恐怖习气。作为一个学习佛法，尤其是学习大乘佛法的人，千万不能肆意妄为，随随便

便损害众生，这一点极为重要！

下面讲这种观察自己的心态，实际上与禅定离不开：

精进习定者，刹那勿弛散，
念念恒伺察，吾意何所之？

我们应时刻观察自心，竭尽全力精进修持一缘专注的禅定。一缘专注指心专注于一处，从空性的角度而言，心不可得的境界也叫一缘专注，佛经云："如不得心，是名一心。"倘若我们得不到过去的心、现在的心、未来的心，这就是高层次的一缘专注。修习禅定者，心应安住于此境界中，一刹那也不散乱于色声香味等颠倒外境，念念观察自己的心到底在缘善不善何种对境。

当然，我们作为凡夫人，一天二十四小时一刹那也不散乱，一般是把握不了的，但随时用正念来守护自己、观察自己，经常安住于所缘当中，这并不是特别困难。此处的所缘，不一定非要像密宗和禅宗那样，闭着眼睛以毗卢七法安坐（当然这样也可以），只要在行住坐卧一切威仪中念念不忘善法，这实际上也是一种禅定，也是一种修行。

禅净密都要求修行人以正知正念"制心一处"，究竟而言，这些宗派是一体的，峰昭禅师

说："禅外不曾谈净土，须知净土外无禅。"如果我们"念念恒观察，吾意何所做"，心心念念观察自己到底在想什么、在做什么，那不管是念佛也好，参禅也好，闻思也好，这都是最殊胜的窍诀。《华严经》云："若能念佛心不散，则当睹见无量佛。"念佛有两种，一是心里来忆念，二是口里念佛号，若能时刻观想忆念佛陀、持诵佛陀的名号，此人即可睹见无量佛，这种缘分是千百万劫难以得到的。有些人认为："现在我修净土宗，成天跟一些和尚、居士念佛，也没什么得不到的。"千万不能这样想！这种机遇实际上非常难得。有些年轻人觉得念佛是老年人的事，跟自己无关，这种想法大错特错。如意宝是无价的，不管什么人拥有，都是他的一种福分。我看现在年轻人念佛的比较少，老年人念佛大家都觉得合情合理，"哦，他已经老了，该念佛了"。实际上也不一定人老了才念佛，寿命无常，死期随时都可能到来，念佛的功德和加持力那么大，我们凭什么不念佛？平时各种杂念不断涌现，自己根本无力对治，在如此恶浊的末法时代，闪闪发光的佛号具有无比的加持力，我们为什么不念？所以，年轻人不念佛，一点理由也没有！

至于闭关禅修方面，上师如意宝在世时也

再三强调过："一般来讲，年轻人如果有机缘，应该先好好地闻思，多听一些佛教道理。"现在大多数人缺少佛教的基本知识，基础打得一点都不好，因此年轻人应想尽一切办法追随前辈的高僧大德，多依止具有法相的善知识，听闻对自己未来有利的法要。广闻博学这些知识之后，修法、念经、观仪轨也会非常方便。我们平时也看得出来，那些闻思过的修行人，言谈话语处处流露出佛法的内涵，有了这样的佛教水平，他自己也不会误入歧途，陷入颠倒的邪道当中。

当然，作为一个禅修者，可以按照禅宗的窍诀来观修，也可以按印度善天论师所讲的："做任何事情首先观察自己的心，如果产生善法的念头，则应随喜，使之增上；如果处于无记状态，应迅速改变使之趋向善法；如果自心陷于恶念，必须断掉，重新向善。"所以一个人的修行好坏，并非看他的地位如何，他拥有多少寺院、住持多少道场。假如修行一点都不好，即使管理一百个寺院，实际上也没有用。反之，若能经常禅修观心，修行相当好，纵然没有寺院也没有眷属，在路边当乞丐要饭，也是名副其实的修行人。所以，一个人的名声地位、别人对他的恭敬程度，看不出他是不是真正的高

僧大德。所谓"名僧未必高，高僧未必名"，真正的修行人不一定出名，而出名的高僧也不一定是真正的修行人。无垢光尊者在《大圆满心性休息大车疏》里面也讲了，如蛆虫般的眷属再多，也不见得是具有法相的善知识。

有些人经常说："这个上师了不起，他的弟子遍布整个世界，东方也有、西方也有，无数人对他崇拜得不得了，所以他肯定是真正的高僧大德。"那不一定！弟子多也可能是他人格魅力所致，现在那些明星歌星，崇拜他们的人也相当多，但在他们的境界中，有没有断除贪嗔痴的功夫？离开人间时的状况如何？恐怕大家也非常清楚。

当然，我们并不是毁谤起那些真正德高望重、拥有相当多眷属的高僧大德，但所谓的佛教，实际上要以一分为二的态度来看待。只要相续中有了菩提心，具有知足少欲的功德，即使自己的身份低微，种姓不太高贵，也是真正的修行人。相反，如果对众生没有大悲菩提心，自己始终高高在上，认为非常了不起，除了傲慢以外什么功德都没有，那不管你在家还是出家，都不是合格的修行人。这一点，是佛陀给我们划的标准线，并不是我们对谁看不惯，或者故意毁谤某个人。现在许多佛教徒没有取舍

的智慧，经常以一些相似的理由来认定高僧大德，这是完全不合理的。如果他真有古代善知识那样的断证功德，那没有任何理由不依止他、不恭敬他、不崇拜他，但在有些问题上，希望大家还是要注意。

我十分羡慕以前那些老修行人，他们不管身处喧嚣的城市中，还是住在寂静的深山里，白天也好、晚上也好，无时无刻不在观察自己："我是不是修行人？我在做什么？"可是我们现代的修行人，相续中有这种正知正念吗？很难说。那天有位佛教徒告诉我："那个人修行不太好，他天天都是什么什么……"后面这些话我就不说了。所以，从一个人的言行举止中也看得出来，谁是真正的修行人。虽然有些人也有假装的威仪，但一般来讲，若长期跟这个人交往，应该能看出其内在的一些境界。

子三、开许放松之时：

危难喜庆时，心散亦应安，
经说行施时，可舍微细戒。

前面一再强调了我们平时心应该专注，身体要像大树一样稳重，走路只看一木轭许，这些要求非常严格。但在有必要的情况下，倘若实在无法做到这样的威仪，大慈大悲的佛陀也开许可酌情而为。

现在世间上有些人，看到佛教的条条框框定得非常严格，稍有违越就算犯戒，便认为这是一种教条主义，没有丝毫的灵活性。实际上这种想法是不对的。在佛教中，除了真正构成罪业的行为，如贪心、嗔心、邪见，以及触犯根本戒的情况外，微细的支分律仪在某种情况下也有开许。

当然，真正构成罪业的行为，不管汉传佛教、藏传佛教都不开许。有些人认为藏传佛教开许杀生，但是汉传佛教不开许，这种说法是不合理的，只是他孤陋寡闻而已。就我个人而言，对汉传佛教基本上了解一二，对藏传佛教也研究了很长时间，应该说二者的究竟密意没有任何差别，凡是汉传佛教所遮止的，藏传佛教也不开许。

但在特殊的情况下，佛陀开许一些事情。比如在遇到天灾人祸、猛兽恶人的生死关头，佛陀也没有要求我们必须规规矩矩的——房子起火了，还要如如不动地在旁边坐禅；洪水或地震来了，也要目不斜视、缓缓而行，这是不合理的。假如你真的遇到生命危险，戒律中开许为保护生命而奔跑、大声呼救。

还有一种情况是，为供养三宝而举行一些欢庆节日，如卫塞节、佛陀诞生日、佛陀转法

轮日，原来戒律中不允许的唱歌跳舞，那时候也有一些方便开许。现在汉传佛教中，有时候也举行一些大型的佛教文艺晚会、佛教音乐会。有些大上师坐在中间，两边分别排列着比丘、比丘尼，大家一起共唱《三宝歌》。国外的汉传佛教，也举办过规模庞大的国际性佛教晚会。从表面上看来，“出家人高声唱歌，这种行为不太如法”，不懂道理的人可能这样想，但实际上这是佛陀所开许的。包括我们藏传佛教也是如此，以前上师如意宝在世时，学院每年夏天都举行“金刚娱乐法会”，大家在草地上一起做会供，唱金刚歌、跳金刚舞，以此遣除违缘，并使许多众生趋入了佛门。

颂词中的“心散亦应安”，跟藏文翻译有一点差别，藏文是“无能随意行”，如果实在无能为力，心无法专注，在不违背大戒条的情况下，也开许我们的心稍微散乱一下。尤其是为了度化众生、弘扬佛法，有时候唱歌跳舞也是可以的。佛经中说，以前文殊菩萨经常到未生怨王的皇宫里，跟王妃们一起唱歌跳舞。当时文殊菩萨现出家相，这种行为似乎非常不如法，但实际上通过他的这种善巧方便，后来度化了许许多多的众生。

很多人认为出家人对歌舞戏剧不应该感兴

趣，包括我自己在内，以前也产生过这样的分别念——“唉，出家人怎么在那边光头唱歌，多不庄严！”其实这是自己不懂佛的密意，应该说只要对众生有利，不管有头发也好、没有头发也好，声音好听能够利益众生，这就是最关键的。在藏传佛教中，以前华智仁波切造过《莲苑歌舞》[22]，专门写两只蜜蜂的爱情故事，并融入了很多诗学的戏剧性表演。麦彭仁波切著有一些金刚歌，上师如意宝也造了八吉祥舞。（当然，这些内容与世间歌舞肯定完全不同，有智慧的人看了会有这种感觉，但对没有智慧的人而言，表面上看来都是歌舞，可能会有这种想法。）汉传佛教中，也有太虚大师作词、弘一大师作曲的《三宝歌》，憨山大师的《醒世歌》等等。

现在的汉传佛教经常以文艺歌舞为方便，吸引很多人融入佛教大团体。那天我在南方遇到一位高僧，他说自己的寺院每个月都会开佛教音乐会和佛教歌舞会，专门给大家表演，那时候皈依佛门的人就比较多。确实如此，有时

[22] 《莲苑歌舞》是华智仁波切的杰作之一，所述故事是其弟子的亲身经历，其甚深法义与优雅文法完美的结合，使无数藏传佛教的修学者深为感动并受益。文中的“玉蜂阿宁”实际上是仁增卓玛，华智仁波切的妹妹；“金蜂达阳”是指扎西格勒，仁增卓玛的丈夫，后成为华智仁波切的弟子。扎西格勒由于经历了妻亡家破的惨剧，内心生起了难忍的厌世心，在依止华智仁波切精勤修习之际，为劝勉沉溺于世俗五欲中的人们，恳请上师以他的经历为题材，写下了这部不朽的醒世杰作。

候高僧大德讲经说法，来参加的人寥寥无几，但如果说这里有唱歌跳舞，很多人都愿意参加，这也是跟众生的习气爱好有关。所以，对于高僧大德们的善巧方便，我们不但不应该生起邪见，反而应该由衷地随喜。

当然，大多数人还算好一点，但有些人特别保守，只接受自己传承的行为，比如是住山禅修的人，就认为坐禅是最如法的，除此之外，所有的弘法利生手段他都不接受，也看不惯，我觉得这样不太合理。度化众生有各种方法，以前上师如意宝也讲过一个念颇瓦不能超度、通过唱歌却超度成功的公案：以前塔尔寺有位蒋扬夏巴上师，一次他到某个地方去超度两位横死的姑娘。在超度的过程中，上师首先念了很多密宗的超度仪轨，但从他表情上看，好像没有成功。于是他入定一会儿，然后开始唱藏地草原上的情歌，据说他的声音特别好，一直在那里大声地唱歌。（当时他好多弟子都接受不了，认为上师该念的超度文不念，却一个劲儿地唱情歌。尤其我们藏人有种习俗，人死了以后，千万不能在那个时候说说笑笑、唱歌跳舞，否则别人最痛苦的时候你那么开心，人家会跟你打官司的。）唱完后，上师的心比较平静，再念往生法超度，最后作回向算是已经圆满。后来他的弟子大胆问：“您今天的行为



怎么如此反常？”上师回答说：“众生真是非常可怜！这两位姑娘生前是名扬一方的歌手，她们的中阴身被四处的歌声所吸引，我怎么样念经她们也不理。我只好投其所好，唱歌将其勾召过来，最后才超度了她们。”可见，那些真正的大成就者显现上唱歌跳舞，做一些别解脱戒中不允许的事情，有时候不但不是障碍，反而对众生有极大利益。当然，我们没有达到这种境界时，每天都以“可舍微细戒”为借口而唱歌跳舞，那肯定不合理，这是哪一部佛经都不开许的，大家应该清楚它的界限。

本来布施跟持戒相比，持戒一天的功德超过布施百年的功德，因为六波罗蜜多中，上上的功德超胜下下，即布施与持戒相比，持戒的功德较大；持戒与忍辱相比，忍辱的功德较大……但并非始终如此，这也有一种灵活性，例如布施遇到一些特殊情况时，某些戒律也可以暂时舍弃，这是佛陀所开许的，《无尽慧请问经》中云：“布施之时，归戒可舍置。”《善说海》中也说：“例如，为了赐予遭杀的众生无畏施，明明看见它而妄说没有看见。”还有，《毗奈耶经》中讲道：猎人在追捕猎物时，如果你看见了那只野兽，猎人问你有没有看到，你可以说：“你看见虚空没有？”“我看见了。”“那你看见

手指没有？”“看见了。”猎人说：“我不问你手指和虚空，只问你有没有看到我的猎物？”你可以观想胜义中一法不立，然后回答说：“我没有看见。”这样的方便妄语，在戒律中是开许的。

原来这里有个人出家，他家人知道后就来学院抓人，要他必须还俗。我们有些道友也是回答：“我没有见过这个人，从来也没有听说过他。”或者一边观想另一个人，一边说妄语欺骗他们。按理来讲，佛教徒说谎是不对的，但在有必要的时候，欺骗别人也应该合理。

然而，有些居士为了发财，动不动就说：“佛陀开许有时候打妄语也可以。”便在搞生意的过程中，天天说妄语骗人。这是不允许的！你说妄语是为了自己赚钱，这又不是布施，也没有什么功德，这种妄语不能说。当然，一切有漏善法中，放生等无畏布施的功德最大，如果你是为了放生而说妄语，或者衣服没有披好，为了救众生而奔跑，走路不是特别如法，这些都是开许的。原来有个人就说过：“我每次参加放生或者去别人家听课，家里根本不允许，但如果说是到舞厅或去外面搞一些坏事，我的父母就很高兴，又给我钱又给我开许。所以我经常骗父母，用这些钱来放生，实际上我没有去那些地方。”其实你们也可以这样，为了放生有

时候骗父母，有时候稍微偷一点他们的钱，这一点也是可以的。——我这次讲《入菩萨行论》是不是让大家干坏事？有些人可能听完后，就盯上父母（不信佛教的父母）的钱包了，但这也是为了帮助他们，为了救护众生生命，偷盗、说妄语、说离间语，有时候也有一些开许！

下面讲做任何一件事情必须要坚定誓言，一步一步地做下去：

> 思已欲为时，莫更思他事，
> 心志应专一，且先成办彼。
> 如是事皆成，否则俱不成。
> 随眠不正知，由是不增盛。

我们做任何一件事，必须要三思而行，首先有个周密的计划，考虑好刚开始将面临什么问题，中间会不会遇到违缘，做这件事的后果怎么样，这样做对自己和众生有没有利益？俗话说“丑话说在前面”，最初说得多一点，想得多一点，如果各方面谨慎观察考虑好之后，一旦决定下来，就不要再想其他的事情了。

堪布根霍在《入行论》的讲义中说：“比如要学习《入菩萨行论》，之前要详加思维学习这部论典自己是否能完成，对自他有没有利益？如果决定下来后，中途就不要变来变去，分心再做其他的事，否则你两件事情都成不了。”现

在有些人觉得《入行论》好懂，学起来没有什么意思；有些人觉得它特别困难，想要再换一个口味，这些想法都不太合理。你好不容易才发了这样的菩提心，发完心以后，中间就不要轻易改变，先把这个学完后再看其他论典，这样才是智者的行为。

但现在好多人并非如此，今天跟这个上师学、明天跟那个上师学，今天尝尝这个味道、明天尝尝那个味道，每天都是变来变去、换来换去，结果一无所成，自己也是特别伤心。所以我们考虑妥当之后，千万不要想其余的事，而应专心致志地成办这一件事。现在有些人学《入行论》学到一半了，但遇到一些小小的违缘就轻易放弃，或者去高攀大手印、大圆满，其实你求得再多，自己没有消化能力的话，对自他的相续也没有用。因此大家应根据自己的能力，一步一步地去修行。当然，如果你的接受能力比较强，同一个时间内听三四堂课没有问题，那我也没有意见，但你要看自己有没有效果。我一般是要求大家主要抓一门课，不要这里也学一点、那里也学一点，结果什么都没有学成。俗话说得好：如果你在走路时，觉得一只脚一只脚踩地太慢，两只脚同时抬可能快一点，那你肯定会摔跤的。

有些人真的特别着急——“我现在已经四五十岁了，好不容易遇到佛法，机会多么难得啊！所以五部大论我要同时学，弥勒五论[23]也同时进行，显宗密宗我同时修，五加行[24]一起来！”这是根本消化不了的。有些人发心也是如此，这里也发心、那里也发心，最后两件事都一无所成。《君规教言论》、《萨迦格言》等很多论典告诫我们，做任何事情必须量力而行，按照次第去做，每个人在一生中应该选择一件最重要的事情，选择好了以后，遇到任何违缘也不要半途而废，这样一来，前后一切事情都会顺利成办，否则前后两件事都不会圆满。

为了提醒这些人，龙猛菩萨在《智树论》中也讲述了一则寓言：有个女人到别的地方去，路上遇到一群强盗，将其身上财产抢光，甚至连衣服也没有留下。女人在荒野中赤身裸体，特别不好意思，只能用一片树叶遮挡密处，一直坐在那儿不敢出来。此时，湖边来了一只狐狸，嘴里含着一块肉，它看到湖边有很多鱼游来游去，就把肉放在岸边，跳下水去抓鱼。结果它一下去，鱼就全部沉到了湖底，返回来后

[23] 弥勒五论：《现观庄严论》、《经庄严论》、《辨中边论》、《辨法法性论》、《宝性论》。

[24] 五加行：皈依（磕大头）、发心、百字明、供曼茶、上师瑜伽。

肉块已被乌鸦叼走了。正在这个时候，那个裸体女人就一直在“嘿嘿嘿”地笑，狐狸有点生气，不高兴地说：“你东看西看什么，嘿嘿哈哈笑什么？”女人笑它道：“我东看西看就是要看你啊，你嘴里含着的肉飞到虚空中了，想抓的鱼也沉到湖底了，我就是要看你呀。”狐狸于是给她唱了一首歌，但歌词的内容，我在这里就不说了[25]。

刚才那只狐狸，原来它有一块肉，但看到湖里的鱼以后，本来打算一举两得，结果不但没有成功，反而两件事情都泡汤了。我们有些道友也是这样，背诵的时候，这里也背一点、那里也背一点，本想三部论典同时进行，结果一部论典也没有背下来，这种情况经常都有。所以我们应该集中力量去做一件事，比如要学三部论典，重点最好放在一部论典上，如此才能学有所成，这也是做事情的一种窍诀。

若能有条不紊地行持善法，还会获得一种利益——“随眠不正知，由是不增盛。”所谓的“随眠”，是与无明相应的二十种随眠烦恼[26]，

25 此女人背着丈夫和他人有染，后来情人也不要她，她跟狐狸一样，本打算一举两得，但最后什么都没得到。狐狸唱歌的内容就是嘲笑她这一点。

26 二十种随眠烦恼：忿、恨、覆、恼、嫉、悭、诳、谄、害、骄、无惭、无愧、掉举、昏沉、不信、懈怠、放逸、失念、散乱、不正知。

而不是六种根本烦恼[27]。“不正知”则是正知的违品。按照无著论师的解释，如果我们次序井然地做事情，由不正知而引起的各种烦恼就不会增长，所有的烦恼也能得以息灭。

当然，这个颂词还有一种解释方式（我原来在《广释》中也分析过），由于印度梵语的版本不同，此颂还可译为“随眠不正知，由是而增长”，意思是说，若不依此智慧按部就班地行事，不但事情办不成，不正知的随眠烦恼也会由此而增上。这样解释也可以。

我们现在学了这么好的论典，以后做任何事情，不管是世间法、出世间法，能不能按照这样去行持？虽然我们都是人，但以前没有学过这么殊胜的教言，人该做的事情有时候根本不懂，大家学了《入行论》以后，希望能如理如实地次第而行！



27 六种根本烦恼：贪、嗔、慢、无明、见、疑。






第五十六节课

癸二（观后当控制）分三：一、中止非事；二、行持应事；三、修未如是行之对治。

子一（中止非事）分三：一、断除贪执散漫；二、断除无义之事；三、断除烦恼引发之事。

丑一、断除贪执散漫：

> 无义众闲谈，诸多赏心剧，
> 临彼境界时，当断意贪著。

当介入各种各样的闲言碎语、无稽之谈中，或者欣赏丰富多彩的戏剧、电视、电影等节目时，应观之如幻如梦，不要对此耽著不舍。

学习大乘佛法的人，首先应学会随顺众生，从有些菩萨的传记中可以看出，他们在度化众生的过程中，通过谈一些军事、科技、政治、经济等世间话题，可以将不信佛的众生引入佛门。在这种情况下，我们作为修行人，不要认为“我一定要如如不动地闭关，不能跟别人交往”，从而撇开一切外缘，这是不合理的。按照大乘论典所讲，我们做任何一件事情，首先要观察自己的发心对众生有没有利益，如果有利，纵然表面上行为不太如法，讲些无关的语言，有时候也有一些开许（此问题昨天已解释过）。但

作为一般的凡夫人，在没有能力的情况下，应尽量断绝各种闲谈以及观看散乱自心的节目、欣赏娱乐活动等。因为凡夫的心很容易被外境诱惑，一旦生起贪嗔烦恼，自己今生来世的善根会毁坏无余。所以一般来讲，最好不要接触这些外境，假如实在无法避免，也应以正知正念来约束自己，千万不要耽著这些。

此处有两方面内容：一是对毫无意义的闲谈，最好不要贪执。关于这方面，我们讲《君规教言论》时有一个公案：从前有两个魔鬼，一个皈依了三宝，另一个未皈依。一天它俩遇见两位行路的比丘，未皈依者准备夺取他们的性命。皈依者说：“别急，我们先去观察一下，看他们讲不讲佛法，如果他们讲的话，请不要害他们，否则再下手也不迟。”它们便一直尾随其后。那两位比丘很散乱，一路上都是谈论世事，没谈一句佛法，到了分手时才互相祝愿：“慎勿放逸！”未皈依者说：“看！他们始终未讲一句佛法，可以害他们了吧？”皈依者说：“不能，他们已经讲了甚深的佛法，只是你不懂而已。”接着皈依者讲述了：何为身不放逸，何为语不放逸，何为意不放逸……未皈依者听它讲得言之有理，生起了极大的信心，并发心皈依三宝。由此公案也可看出，我们平时在交

谈过程中，如果一直讲跟佛教无关的话，邪魔鬼神很容易侵害你，但若经常以正知正念来谈论佛法，纵使非人也无法危害。

所以，我们平时不要无义闲谈，即使不得已要说一些闲话，最好也不要耽著它，不要把它执为实有。有些人爱讲一些色情暴力的话题，对这些毫无意义的事情津津乐道，始终也不厌烦。虽然我们作为凡夫人，说话不可能像阿罗汉、菩萨一样，内容全部围绕着自己修行或弘法利生，但一般来讲，我们现在已经皈依了佛门，并受了不同层次的戒律，对平时的语言还是值得观察，看自己说的话有没有意义，对一些事物是否耽著？有些人一提起自己的怨敌，就怒不可遏，边哭边生极大的嗔恨心；一讲到自己以前感情的经历，又开始生起强烈的贪心，仿佛回到了过去时光。这种现象对修行人而言是不合理的，你可以谈论，但不要太执著，说话应该注意这一点。

第二个问题，当我们欣赏种种精彩动人的戏剧时，也要以正知正念摄持相续。作为一个凡夫人，最好不要去那些对护心无利的场所，否则你刚开始的动机比较善妙，但这些外境对凡夫的诱惑极大，可能最后你就没办法控制了。就像有些小孩，最好不要让他出去玩，不然他

出去以后，自觉回来的非常少。同样的道理，我们最好不要去那些场合，因为能以正知正念来护持相续的人并不是特别多。

当然，若是最后有者[28]的话，那就另当别论了。《毗奈耶经》有这样一个公案：佛陀的两大弟子舍利子和目犍连，生于印度特别富贵的家庭，在没有出家前，舍利子叫涅甲，目犍连叫邦纳杰。因为他们是最后有者，故对色声香味等世间欲妙没有多大兴趣。（我们有时也可以看出，有些居士或者出家人，平时也是对世人比较羡慕的对境无有兴趣，而对佛法方面或是对三宝的功德，起非常大的信心，这就是自己即生中可获成就的一种相兆。）二人本来不愿去一些娱乐场合散乱，但有一次当地举行了异常隆重的娱乐活动，在父母的强迫下，他们不得不硬着头皮去参加。当时，二位尊者无论是人格魅力还是智慧等各方面都非常出名，彼此久闻对方大名，非常仰慕，但一直没有见过面。当天恰巧他们坐到一起，舞台上人们尽情表演，各种节目丰富多彩，但他们两位兴趣索然，并没有像别人那样津津有味。旁边有些人认为他们非常愚笨，不懂得享受快乐；有些人认为他们可能精神有问题。表演到了中间，邦纳杰问旁边的涅甲（此处跟《广释》略有不

[28] 最后有者：这一生即可获得解脱的人。

同)：“今天的节目你看了没有？听了没有？”涅甲回答说：“我看了也听了。”“那你感觉怎么样？”“舞台上的那些人，全部以死人尸体般的姿态在展现，通过他们的表示，召集着许多接近死亡的众生，除此之外并没有什么精彩之处。”邦纳杰对此非常赞同，便问：“您是不是鼎鼎大名的涅甲？”对方答言：“当地人是这样称呼的。”然后，涅甲问邦纳杰：“你觉得今天表演的节目怎么样？”“我看了也听了，但感觉这里所有的装饰品全部是一种包袱，所有的舞蹈都是虚假的相，所有的歌声是疯狂的呼声，所有的色法全部是无常的，因此我也没有什么兴趣。”“啊！您是不是赫赫有名的邦纳杰？”“世间人是这样称呼的。”(他们两个都比较好玩!)从此之后，他们有了共同的语言，后来出家都证得了圣果。

所以，我们在万不得已的情况下，假如参加这样的场合，眼前出现各种眼花缭乱的对境，也不能好像入迷了一样，开始拼命地贪执。现在有些出家人或在家人，看电视连续剧的时候，整个身心非常投入，不吃不喝地一直盯着。旁观者看到这副模样——“噢，不要说他是最后有者，就连修行人也不合格。”他们的心完全被对境的迷幻显现所控制，一点自由也没有，所

以我们遇到这些对境时，理应断除贪执。

这一点对凡夫人来讲，当然比较困难，但只要懂得《入行论》的内容，不要只停留在口头上，而应于不同场合中自觉串习，这样一来，当你遇到外境时，才会用得上对治法。就像军人没有上战场时，天天训练制敌之术，一旦遇上了真正的对境，原来那些熟练的本领就能派上用场，完全可以战胜对方。

所以大家听完这部法以后，自相续应该稍有改变，倘若一点改变都没有，还是跟往昔一模一样，那除了有一点闻法功德外，意义也不是特别大。其实这次宣讲《入行论》，我每天也可以讲十几个颂词，字面上一过也比较简单，但我还是想凭自己的智慧和经验对每个问题详详细细地阐述，讲完了之后，希望这次学习的人，也不要为了完成任务随便应付一下，应该为自己和众生的利益好好地思考、好好地修持，这一点非常重要！

丑二、断除无义之事：

无义掘挖割，于地绘图时，
当忆如来教，惧罪舍彼行。

发了大乘菩提心的人，假如在毫无意义的情况下，进行挖地、割草，在地上画画、插桩子，这些行为是不如法的，最好不要做这种散

乱之事。假如非要做的话，应忆念大乘经典中“断除一切无利于众生之事”的教言，以惧怕违越佛制戒而堕落恶趣的心态立即予以放弃。

当然，在有意义的情况下挖地割草，比如修经堂、造佛塔、建修行茅棚，以及在地面上画坛城、绘佛像等，佛在有关经典中也是开许的。但没有意义的写写画画，在地上东挖一块、西挖一块，这在戒律中不允许。

有人可能想：“不能挖地割草，这是比丘守持的戒条（别解脱戒中这些属于堕罪），为什么在大乘佛教中也要遵守这些小乘戒律？”这些虽然在小乘中被严格遮止，但作为大乘菩萨，出家菩萨当然要按《别解脱经》所制定的去行持，在家菩萨也不能违背如来教言，倘若明白这些道理后还要明知故犯，故意违背佛制戒，那将招致痛苦的果报。《涅槃经》云：“三世因果，循环不失。”如果轻视如来教言，来世一定会成熟苦果。

以前迦叶佛教法中有位比丘，一次在途中，一棵翳罗大树刮了他的法衣，他勃然大怒，无视佛陀的教言（比丘不能砍树）而砍了那棵树，后来转生为一条大龙。释迦牟尼佛在世时，它以转轮王的身相来到佛陀面前，遭到佛陀呵斥，要求它现出原形——只见它被头上长的一棵翳

罗大树重重压着，树根的部位昆虫弥漫，感受着巨大痛苦。由此可见，即便违犯了细微学处，也会导致无穷后患。因此大家千万不要轻视如来教言，随随便便去挖地割草，认为“这是出家人的戒律，我是在家人不用守，就算犯了也是一个轻罪，没有多大关系”，这种想法是不合理的。

佛陀为什么不让挖地呢？因为这种放逸行为对众生没有丝毫利益，甚至会伤害蚯蚓、蚂蚁等小虫的生命。以前梁武帝有一个师父，他修行很好，平时梁武帝对他非常恭敬。有一次梁武帝派人把他请来。请来时，梁武帝正和朋友下棋下得起劲。侍者问他师父请来了怎么办，他没有听见，正好在下棋时说“杀掉”（我没有下过棋，也不是特别懂，但史料里是这么讲的），侍者就出去把那个师父杀掉了。后来回来禀报时，梁武帝非常后悔，便问：“他临死时有没有说什么？”“他说前一劫的时候，他是个小沙弥，在挖地时不慎把一条蚯蚓挖成了两段。误杀对误杀，这一辈子受报是应该的！”

表面上看来，挖地杀蚯蚓也不是什么特别大的事情，但因果确实不虚，自己造什么业肯定会亲身受报的，《百业经》中说：众生所造的业，不会成熟于外面的地水火风上，也不会成

熟于其他相续中，而是成熟于自己的界蕴处。我们每一个人，小时候或还没有信佛时，故意或无意杀害的众生肯定很多，现在若没有励力忏悔，来世要用生命一一偿还，这是没有任何怀疑的。

我有时候这样想：学院平时有一些建设，包括我自己为了弘扬《入行论》而做修建，这个过程中可能杀了很多蚯蚓、蚂蚁之类的小含生，今后果报会怎么样也不好说。你们有时候为了僧众、为了私人，也可能无意或故意中造过一些罪业，假如来世用宝贵的生命偿还，那是相当可怕的。所以不管是外面的听众，还是我们在座的人，无始以来到现在，或者今生到现在，可能杀害过很多众生，为了忏悔这些罪业，现在一起念金刚萨埵心咒："嗡班杂儿萨埵吽……"



好！从今以后，希望大家在短暂的人生中，尽量不要故意杀生。做到这一点也不是特别困难，现在有很多渔夫屠户，看了一些佛经和因果报应录后，放下屠刀，下决心再也不杀生。其实在这个世界中，生存的方式多种多样，不一定非要靠杀生过活。所以，我很希望所有的听众，包括电视面前的佛友，你们能不能在心

中默默发愿：从现在起乃至生生世世，宁舍生命也不故意杀害众生？如果有了这样的决心，以前的杀生罪业也会得以清净，自相续中不会再有这种染污。我想这对每一个人来讲，都是非常重要的！

丑三（断除烦恼引发之事）分三：一、略说；二、广说；三、摄义。

寅一、略说：

若身欲移动，或口欲出言，
应先观自心，安稳如理行。

这个颂词也特别重要，我觉得《入行论》的每一个颂词，对大乘修行人来讲都非常珍贵。

此颂的意思是，无论身体要移动做事，还是口中要发言讲话，首先必须观察自心的动机是善、是恶，还是无记？对自他有利益还是没有利益？有损害还是没有损害？方方面面观察完以后，作为发了菩提心的安稳者[29]，绝不能随烦恼所转，务必做到稳重如理地奉行善法。

这一点对修行者来讲相当重要。比如我想去旅游朝拜或者出差，身体需要前往那里，在没有去之前，应当好好观察地自己，这次去的

[29] 安稳者：指菩萨，因为菩萨的心不随外境而转，故得此名。《经庄严论》中也说，安稳者是菩萨的异名。

动机好不好？去了以后有没有意义？有意义的话，那是自己的利益，还是众生的利益？是善法方面的利益，还是世间方面的利益？……现在有些在家人，在学习这部论的过程中，遇到的违缘比较多，经常有单位、家里、亲朋好友的事情，让自己不得不中间离开。但是离开的话，你首先要观察：到那里对自他有没有利益？如果没有利益，完全是一种散乱心、凑热闹的心，那能不能尽量不要去？

同样，你要说话的时候，比如到某地去演讲，发表一些自己的看法，那要先看这话说好还是不说好？说了的话，是为了众生还是为了自己？如果是为了自己，后果是善还是恶？依照龙猛菩萨在《宝鬘论》里的标准——"贪嗔痴所造的业为不善业"，反反复复地观察自心。

世间当中，为什么有些人叫智者，有些人叫愚者？因为愚者不会这样观察，做什么事情都盲目而行。而智者随时能以正知正念来观察自己，如此的结果也非常圆满。因此，我们身体无论做什么事，口里无论说什么话，一定要先观察自己的心，然后再进行操作。

以前上师如意宝说过，麦彭仁波切有一位大弟子堪布律登，他一生中修行非常好，每次传讲佛法时，都以"应先观自心，安稳如理行"

为开卷语，念完这句后，再让弟子发菩提心。不仅仅是堪布律登，藏传佛教中也有许多高僧大德用这个偈颂作为开篇偈，讲经之初就先念一遍。

以前我大概七八岁时，身边有位老出家人，他的言行举止对我佛教方面的修养起到了非常大的作用，当时我自己感觉不到，现在回想起来，在佛法上他确实为我打下了坚实基础。（当然，这也可能跟我前世的习气有一定关系，我自己感觉，不管是前世中的哪一世，我肯定跟佛法结过缘。小时候对杀生等非法行为没有多大兴趣，别人做的时候，自己也是特别害怕，拼命地想去救。而在善法方面，每每听到佛教念诵的声音、见到一些唐卡，那种欢喜心简直用语言无法形容。）当时我很小，还没有读书，平常到山上玩儿时，他就给我们念"应先观自心，安稳如理行"这句话，自己则经常在那里坐禅观修。当时，我们很多的小孩不知道它是什么意思[30]，但这个词句都会背。现在学习研究佛法之后，我才发现小时候的教育对一个人的成长如此重要。

现在有些在家居士也有自己的小孩，如果在日常生活中，经常给他灌输慈悲爱心方面的佛教知识，从小就告诉他有佛菩萨的保佑，考

[30] 首先观自己的心，安稳者如理而行。

不好就会造罪业，好好祈祷佛菩萨就会得满分、得小红花，不管他平时做什么，常跟诸佛菩萨的加持连在一起，从小就在他脑海中种下这种概念，那长大以后，他再怎么样也不会说佛教是迷信。反之，假如从小就觉得佛菩萨是迷信，到了二三十岁要转过来是非常困难的。我们这里有些大学生、年轻人，以前一直学习唯物主义无神论，后来到了三四十岁遇到一些违缘而皈依佛门，但由于过去的见解根深蒂固，有些习气是很难改过来的。如果从小就会拜佛念佛，现在便不会有这种困惑。

我有时候到城市里去，看到有些居士的孩子，就教他们拜佛，那些孩子特别小，拜佛的样子非常可爱。当然，这不仅是一个可爱，可爱的话有些小动物也有，此举对他们一生的作用也是不可估量的。这一点我倒觉得藏族的小孩特别幸运，他们父母没有一个不信佛的，从小会叫“妈妈”时他们就会念观音心咒了，这样长大以后，不信因果、毁谤三宝的人几乎没有，这确实跟他们的生活环境和教育环境有关。当然，这个话题跟《入行论》的颂词没有特别密切的关系，只不过我想到哪里就说了出来，有时候离题千里，一不小心跑到小孩子的世界中去了。

言归正传，我们做任何一件事情，时时刻刻都应该观自己的心，这是《入行论》从开始到现在寂天菩萨一直提倡的。历史上的很多高僧大德为什么修行如此成功？原因就是他们经常审察自己，身口意三门非常清净。《无量寿经》中说：“善护意业，清净无染。”假如善于护持自己的心念，所作所为就会清净无染。当然，我们作为一个凡夫俗子，刚开始一定是有困难的，但若坚持不懈，久而久之就会达到这个目标。

另外，在修行的过程中，还应依止一些具有修行境界的心灵导师。世间人称老师为“人类灵魂的工程师”，实际上真正具有法相的善知识，才是名副其实的“人类灵魂的工程师”。依靠他们真实无伪、无我利他的教育，能引导无量众生趋入解脱妙道。

现在很多人口口声声说利他，但这些所谓的“利他”，有时候也离不开“自利”的范畴。因此我们一定要调伏自心，让自我的范围越来越小，利他的范围越来越大。虽然凡夫人开始时所作所为都是以自我为中心，处处维护自己的利益，但只要将菩提心不断推广，这种利他的发心和行为会逐渐扩大的。我们作为大乘行人，应该关心整个世界、关心所有的众生，而

不是只关心"我"和"我"的亲朋好友。这一点，不仅要从文字上了知，内心也要这样串习，若能如此，这也不是达不到的境界。

寅二、广说：

下面广说当我们产生一些恶心时，应该如如不动，"如树安稳住"。以下共有 27 种：

吾意正生贪，或欲嗔恨时，
言行应暂止，如树安稳住。

什么时候发现自己生起贪心或嗔心，理应自我警醒：若让贪心爆发造作恶业，后果必定不堪设想；若放纵嗔心肆意妄行，结局也是无法想象。因此，言语行为应暂时停止，如树一样安住不动。

我们相续中经常会生起烦恼，尤其是贪心和嗔心，是所有烦恼中最严重、最可怕、人们谈论最多的。

1、贪心：凡夫人遇到可爱悦意的对境时，不管是人、财、物哪一种，贪心都会自然生起。假如你随着贪心而去，便会违背佛陀教言，甚至毁坏自己的戒律，最后堕入可怖的恶趣。

2、嗔心：如果我们遇到不悦意、不可爱的怨敌或病魔等对境，相续中的嗔心就像熊熊烈火般盛燃，若未以大乘缘起空性或慈悲法门的

甘露水来熄灭，很容易焚毁我们多生累劫所积累的福德资粮和智慧资粮的森林。

因此，作为一个修行人，我们务必要观察自相续，一旦生起贪嗔之心，马上以正知正念来强行压制。以前上师如意宝也讲过："假如你遇到悦意的对境，产生特别可怕的贪心，或者遇到不悦意的对境，生起非常猛厉的嗔恨心，在那个时候，你应忆念诸佛菩萨的教言，只要保持十分钟不动不言，就不会有什么不良后果发生。"

比如说，你特别贪执财物，想去偷别人的财产，当生起这种念头时，暂时把它缓一下——"我暂时不能偷，要偷的话，对我的来世今世都不利"，过一会儿，贪心就可能减少很多。同样，如果你遇到一些朋友，平时关系不错，但今天有些语言没有沟通好，两人互相争执不息，此时若不压制自己的嗔心，两人吵起来、打起来，也许一方就会自杀。其实，世人发生一些大事，有时候原因非常简单，不管是贪嗔还是其他烦恼所引发，十分钟之间就可能出现可怕的后果。所以，当我们产生猛烈的烦恼时，一定要想到诸佛菩萨的教言，暂时安住下来。有些人在非常激烈的吵架时，突然什么话都不说了，一直坐在那里，再过十几分钟，就慢慢

恢复原来的状态了。可见，烦恼就像夏天的狂风暴雨一样，骤然出现时风云变色，但过一会儿就万里无云了。故而我们产生严重的烦恼时，务必要忍得了一时，这样才不会有大的过失。

《德育古鉴》中有一个“不可不可”的故事：有位陈医生医术高明，且有高尚的医德。张先生家里一贫如洗，可却患了非常可怕的富贵病，幸经陈医生悉心诊治，才得以痊愈。陈医生未收分文诊金，还帮助了不少药资，张先生一家感恩不尽。某日，陈医生到远地去出诊，回家途中天色已晚，便在张先生家中借宿。当晚，张先生的妻子跑进房来，在陈医生面前现出不太如法的行为，一直引诱他。深夜见此花容月貌的少妇，陈医生也不禁心神荡漾，正要堕落之时，猛然想起古德戒淫文中的教言，告诫人不能失去良知，便大呼“不可”。哪知张妇不肯罢休，上前拥抱，陈医生又大呼：“不可！不可！”使劲把她推开……这样一直挣扎到天明，他始终保持着清白，没有被淫行染污。几年后，陈医生的儿子参加考试，考官批阅其文章，觉得并不满意，准备不予录取。空中突然出现“不可”的声音，考官便把文章再看一下，仍觉得不过关，决定不予录取。虚空中又喊道：“不可！不可！”再把文章取出重阅，发现尚有

可取之处，于是陈医生的儿子便榜上有名了。

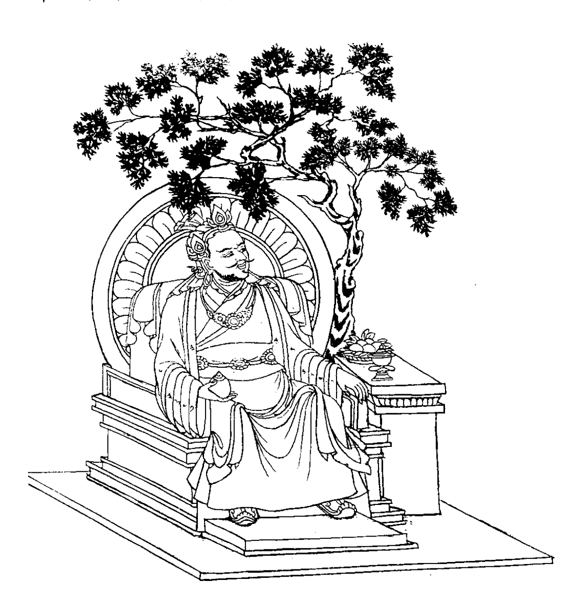
这是一个非常简单的公案，陈医生不邪淫的功德应该说是现世现报，即生中他儿子依靠这种阴德考上了“大学”，他自己也在千钧一发之际，忆起古德的教言而未失去良知，一生中清清白白，没有染上邪淫的罪业。所以，当我们生起可怕的贪心时，一定要学会克制。

关于嗔恨心方面，以前我在《旅途脚印》中也讲过：有个人花五百两黄金买了一句教言：“缓一缓，再生气。想一想，再行动。”他觉得特别不值得，光这么一句话就花那么多钱，心里直喊冤枉，后悔不迭。当天深夜他回到家里，见妻子跟另一个人睡在一起，于是火冒三丈，立即抽出宝剑准备杀人，忽然，他想起了那一句话，就停下来仔细察看，才发现那人竟然是自己的母亲。原来，当天妻子生病了，母亲是特意来照料她的。此人方才醒悟过来：这句话的确是真正的智慧，五百两黄金岂能与妻子和母亲的性命相比！

现在世间上有些人，两个人先是吵架，后来打架，最后无法对治嗔心而杀了对方，从此自己一辈子都后悔，而且二人生生世世都结上仇怨，冤冤相报非常可怕。所以作为修行人，如果生起猛厉的烦恼，应让这种情绪稍微缓和

一下，像树一样不动安住。树扎根于大地，无论狂风暴雨、自然灾害，都是静静地屹立，不会有剧烈变动。真正的修行人也应如是，任凭烦恼违缘的冲击，决不屈就而造作恶业，暂时不言不行让心先安住下来，这是非常好的一个教言。

在座不管是出家人、在家人，平时修行方面的违缘比较多，不如法的烦恼也经常出现，在这种情况下，最好不要一时冲动，令自己做出不智之举。假如非要做这些，三思以后再做不迟，否则事情一旦无可挽回，再后悔也来不及了，心中将永远留下无法愈合的伤痕！



第五十七节课

现在是讲“断除烦恼引发之事”，此分略说、广说、摄义。

“广说”里讲了27种非法心态，当我们产生这些时，要以正知正念来管制自己，像大树一样如如不动。昨天已经讲了贪心、嗔心，下面继续宣说：

掉举与讽刺，傲慢或骄矜，
或欲评论他，或思伪与诈。

以下每一个烦恼的后面，都应加上“如树而安住”。此颂是说，我们在做任何一件事情时，应当详细观察自相续，努力避免以下过失：

3、掉举：是心往外散的随眠烦恼，属于一种心所。身掉举，是身体一点控制都没有，经常东奔西跑，一刹那也无法安住；语掉举，指语言漫天胡扯，想说什么就胡说八道，经常喜欢说是道非；心掉举，是昏沉的违品，指心往外散乱，不能摄伏。当身口意处于这种不能内收的无自在状态时，千万不要随烦恼而行，理应如树而安住。

4、讽刺：当我们想用难听的语言来讽刺、侮辱、毁谤、挖苦别人时，应立即制止，如树而安住。

5、傲慢：按照相关论典，慢有七种：

⑴傲慢：观待下等众生而认为我更胜一筹的自满之心。

⑵过慢：观待与自己同等的人，认为我已经胜过他们。

⑶慢过慢：观待功德比自己超胜的人，认为我比他们更优秀。譬如觉得“我的功德超过了文殊菩萨，超过了上师，超过了十方诸佛菩萨”，这样胡思乱想，实际上就是慢过慢。

⑷我慢：将本来不是我的五蕴执著为我。

⑸增上慢：自己本来没有阿罗汉、菩萨等圣者的功德及神通神变，但却认为自己已获得。例如别人说你是诸佛菩萨的化身、是第几世转世活佛，你就相信真是这样：自己前世是某某活佛，已经获得了什么成就。实际上不要说成就，就算普通修行人的有些功德，你也不一定具足。现在世间当中，有些人依靠一些愚笨弟子的吹捧，自认为是诸佛菩萨的化身再来，做不如法的事情还觉得对众生有利，这就是所谓的增上慢。

⑹卑慢：自己觉得比下面的人高一点，比上面的人差一点，这种“比上不足，比下有余”的满足感，就是卑慢。

打个比方说，前段时间我遇到一个老乡，

问及他生活状况时，他答道：“比起有些领导来说，我就像乞丐一样，去他们家心里很不舒服。但如果到乡下看到一些老乡，就觉得自己像国王一样富裕，自我感觉还是挺不错的！”

卑慢跟傲慢有一点差别：傲慢并没有观待上等者，只是对下等者而言自己很了不起；卑慢则对上下都进行了比较。

⑺邪慢：本来得到的不是功德而是过患，反而认为获得了功德。

有些人认为“我偷盗的本领很厉害，撬锁的技术一流”、“我说妄语能把人骗得团团转”、“我杀生很有技巧，一生中杀过的牦牛不计其数”……认为所做的是一件功德，好像十分了不起，但实际上不但没有功德，反而有极大的过失。这种将过失视为功德而生起慢心，叫做邪慢。

古大德说：“傲慢的山顶上留不住功德的水。”所以大家应经常观察自己，一旦相续中生起傲慢，应当如树而安住，否则，若任其继续发展，不可能学到真正的知识。现在有些出家人有了一点地位，就认为“我学得可以了，已经超过所有的人”，如果生起这种分别念，那他以后不会虚心学习新知识，在任何善知识面前，也不愿意低头去恭敬求法，对他自己而言，这

是相当大的违缘。

6、骄矜：也叫骄傲。骄与慢之间有一些差别，慢是观待他相续而生起满足感，并通过外面的身体语言表现出来。而所谓的骄，不在外面表露，只不过心里认为自己很了不起，有一种得意洋洋的心态。这二者的差别，学过《俱舍论》的人也应该清楚。骄矜分八种：

⑴种姓骄："我是国王种姓，天生就是贵族"、"我的父亲是领导，母亲也如何如何"，尤其现在有些人，包括学习《入行论》的道友，好像自己家里有领导，熟悉一些上师，就认为非常了不起，总有一种骄傲之情，这样不太好！

⑵相貌骄："在这个团体中，我是最好看的，如果再好好打扮一下，天女可能都逊色几分。你看这里十几个人，哪有像我这样漂亮的？这个也不好看，那个也不好看……"这种心态也是一种骄。

⑶广闻博学骄："我的辩论不错，口才也不错，已经背了三部论典。别人最多只能背一两部，这个班里我才是佼佼者，非常了不起啊！"

⑷财富骄："我很富裕啊，平时吃的讲究、穿的高档，轿车是最高级的，手机款式是最新潮的，别墅也是最豪华的，别人怎么能跟我比？这个团体中，可惜我的智慧不算太好，如果我

智慧最高的话，那就样样齐全了。但不管怎么说，财富方面谁也比不上我。"

⑸权势骄："我是局长、我是副局长、我是科长……我的权力相当大，社会上谁不知道我！"这样认为的话，就是权势骄。

⑹无病骄："我的身体特别棒，从来都不用输液打针，你看他们动不动就生病，真是可怜。智慧方面我不敢说，但身体方面我应该是最好的。"

⑺艺术骄："我会电脑，我会画画，我会设计，我会建筑，其他人都不会，我有这个特长。"

现在有些人在某方面有点特长，不仅喜欢在人前显露，说话的语气也特别嚣张，不管是打电话也好，跟人交谈也好，始终有种傲慢心，一直夸夸其谈："我当时怎么想的，跟别人是怎么说的，我是如何如何……"从头到尾把所有的时间都占着，根本不给别人机会，这实际上也跟他的道德修养有一定关系。要知道，在说话的时候，有些问题你可以表达，但也要留给对方一个机会。当然，什么话都不说，把时间都让给别人，那也没办法进行沟通。有时候一个人的水平，通过打电话也可以感觉得到。有的人一谈别人的事就"好好好，知道了"，提起自己的事就喋喋不休，甚至连晚上做梦、吃饭

走路也要说半天，这样是不太合理的。我们平时自我介绍时，应该像有本书里讲的那样，对方要求你介绍的话，你可以介绍，将需要沟通的问题说出来；人家如果没有问你，你就一个劲儿地讲个不停，说些无关紧要的话，可能也没有多大必要。

我们学习佛法的人，说话、吃饭等威仪有时候还是应该注意，否则会给对方带来很多不自在。在一些西方国家，吃饭时可以让菜，但给别人夹菜是不合理的。而现在外面的人，尤其是一些老菩萨们，看到上师来了，就非常热情地把上师不愿意吃的东西都夹在他碗里。其实你爱吃的东西上师不一定习惯，餐桌就那么大，没有什么菜是夹不到的。我有时候遇到这种情况时，不好意思说"我喜欢自由，我自己夹"，就算偶尔说了，还是得不到自由，不愿意吃的东西给你夹得满满的，不吃的话不好意思，吃又吃不下。这些问题，说跟佛法有关也可以，说跟佛法无关也可以，但一般来讲，加拿大等国家对这种做法是不太赞叹的，因此大家在一起吃饭时，有些基本礼仪应该掌握，说话时也应该懂得一种技巧。

⑻韶华骄："我现在很年轻，青春美貌，身材也不错，他们那些全部是老太太、老公公，

看起来好像很可怜。"这是最后一种骄。

有些论典中说骄矜分八种，《亲友书》中说骄矜有五种[31]，但不管怎么分，如果你身体和语言没有表现出来，心里始终认为："我的种姓高贵，人才出众，表达能力强，非常了不起！"这样想的话，实际上就是没有通达无我的一种表现，真正通达无我的话，对这些并不会看得很重。

所以，我们平时观察自己很重要。作为一个凡夫人，稍微有点特长就恃己凌他，言行举止方面处处自我宣扬，这是非常不如法的。一旦产生了这种恶念，自己应当立即制止，如树而安住。

7、评论他人：我们不要议论他人的过失，以前上师如意宝讲过："如果是为引导弟子，好心指出他的过失是应该的，历代金刚上师也是这样做的。但金刚道友之间不要互相评论、说长道短，这样没有任何意义。"所以我们平时应多看他人的功德，不要总盯着过失看，如果经常把别人看得一文不值，那说明你的相续不清净。

宋代苏东坡有一次和佛印禅师打坐参禅，苏东坡问禅师："你看我坐的姿态怎么样？""好

[31] 种姓、容貌、广闻、韶华、权势。

庄严，像一尊佛！”苏东坡听了非常高兴。佛印禅师接着问苏东坡：“你看我坐的姿势怎么样？”苏东坡从来不放过嘲弄禅师的机会，马上回答：“像一堆牛粪！”（那时的牛粪是怎么样也不太清楚，若用我们藏地的牛粪来比喻，可能会比较好懂[32]。）见禅师被自己喻为牛粪竟无言以答，苏东坡非常得意，逢人便说：“今天我赢了！”他妹妹听到这个消息，正色地说：“大哥，你没有赢，反而输了！”苏东坡不解道：“我怎么输了？”“禅师心中如佛，所以他看你如佛。而你心中像牛粪，所以你才看禅师像牛粪！”

评论别人，也可看出你的内心境界如何。以前有位禅师说：“自心若已获得证悟，见一切众生均为佛菩萨。倘若自相续是凡夫之心，外面的人好像都是坏人，如同眼根不好时，外境全是颠倒迷乱的显现。”故而我们对别人品头论足时，最好先观察自己一下。有些人开口就喜欢说人过失，对这方面极为擅长，谈起来眉飞色舞、口沫横飞，但问及别人的功德时，他往往支吾半天，一句也说不出来，这可能也是跟前世的习气有关吧。总之，我们想要评论他人时，若没有上面所讲的必要，还是应该如树而安住，尽量不要说这些。

[32] 冬天时，学院的人一般烧牛粪取暖。

8 伪、9 诈：指用虚伪狡诈的手段欺骗众生。善天论师将“伪与诈”解释为谄诳（详见《俱舍论》），不管怎样解释，如果自己为人不真实，欲以各种虚假的行为欺骗众生，那马上要如树而安住。

现在这种情况比较多，包括佛教徒中也有些人说：“我有神通，知道你前世是我妻子，我跟你有殊胜因缘，这一辈子要如何如何，下一辈子我们还在一起。”这样，有些人就被骗得什么都没有了，最后后悔也来不及。现在许多骗子打着佛教旗号，通过讲前世因缘，害了很多很多的众生。其实不要说遥远的前世，昨天的事情他可能也想不起来。但是没有办法，有些人就是太笨了——“我刚开始见到他时，他真的像我亲人一样，特别特别慈悲，因此我所有的财产都供养了，还介绍很多居士去供养他。现在好多人都怪我，我也特别恨自己，怎么办啊？”

所以作为佛教徒，不管你是居士还是出家人，尤其是一些女众，自己一定要注意。真正的修行人根本不会说“我有神通，我知道前世后世”，你们也可以观察一下，现在那些举世公认的大成就者，什么时候说过这样的话？很多人由于刚接触佛教，不懂佛理，故经常上当受

骗，最后人财两空，失去的也没办法弥补了。因此，你如果不了解这个上师，最好不要介绍给其他人，否则，此举实际上是害了别人。现在大家已发了菩提心，生活中尽量不要害别人，而应该帮助他们，这才是我们的原则。

总之，不管是谁，说话应该老老实实，做事应该实实在在，为人应该坦坦荡荡，这样学佛才不会失去它的本来面目。不然的话，自己的欺诈行为将毁坏佛教、毁坏自己、毁坏他人，因果也会让你生生世世偿还不尽的。所以若生起想要欺骗众生的念头，此时最好如树而安住。

或思勤自赞，或欲诋毁他，
粗言并离间，如树应安住。

10、自赞：现在人们赞叹自己的方法特别多，在家人有在家人的赞叹方式，出家人有出家人的赞叹方式，有时候自己明明没有功德，也要添枝加叶地捏造一番。

其实，真正有功德的人，用不着宣扬别人也会知道，假如你竭尽全力地宣传自己，这说明某些地方肯定有问题。所以大家千万不要轻信这些自我吹嘘的人，真正的高僧大德虽然行为上平凡普通，但相续中却具有不共的功德，这才是我们的上师、我们的依怙处。作为在家人，在学习佛法的过程中，第一个务必要观察



上师。同时，自己如果想赞叹自己，也应该如树而安住。

11、毁他：有些人的诽谤相当可怕，但对真正的修行人来讲，恐怕也不一定有什么损害。以前噶当派的博朵瓦格西非常了不起，他在寺院里的时候，附近有位女人对他生起贪心，但因为格西的戒律相当清净，不管她用什么手段也无法打动，于是那个女人因爱生恨，决计报复。后来她跟别的男人生了一个孩子，有一天，趁博朵瓦格西在给很多弟子转法轮时，她就把孩子扔到格西面前，说："你的小孩你自己管吧，我不要了。"然后转身就走了。格西心想："我今生并没有害过她，她这样对我，肯定是我前世的业障。不论怎么样，这个女人很可怜，小孩也是无辜的，虽然对我可能会有些诽谤，但也无所谓吧。"于是他就收养了小孩。以前博朵瓦格西身边经常有几千僧众听经闻法，现在许多弟子见此情景，纷纷生邪见而舍弃格西。后来那个女人为格西的悲心所感动，便自己说出真相，到格西面前忏悔。

我们在世间中也经常遇到无因诽谤，有时候这种谣言一辈子也洗不清，鉴于此，大家没有真凭实据之前，最好不要诽谤任何人。以前上师如意宝也讲过："在我们学院中，除了有些

管家在整顿纪律时要了解别人的情况外，其他人不要评论人家清不清净，居士也不可妄谈出家人的过失，否则只有自己徒造恶业。”因此，我们作为修行人，在任何场合都要慎观自己的语言，当自己准备诽谤别人时，立刻将嘴巴紧闭，如树而安住。

12、粗言：指给他人取外号、嘲笑别人缺陷等恶语。《百业经》中有十一个公案，全部是讲前世说恶语的可怕果报。《毗奈耶经》中也有这样类似的公案：佛陀在世时有位达格罗比丘，他平时住在尸陀林，以死人的祭器为钵，穿死人之衣，吃祭祀亡人的供品。当时城中死了一个婆罗门，他的妻子女儿等将其尸体抬到尸陀林，在一旁哭泣。达格罗正好站在旁边看，女儿告诉母亲说：“这个达格罗就像瞎鸟一样，守尸而住。”这话后来传到佛陀耳朵里，佛陀说：“此婆罗门女随意用粗言轻毁我的声闻弟子，以此恶业，将于五百世中常为瞎鸟。”她母亲知道后，带着女儿到佛前忏悔，说：“我女年幼无知，并非以恶毒心说这种话，请佛陀宽恕她。”佛说：“她来世的果报，并不是我以恶咒来诅咒她，而是她自己造成的。以轻慢心说粗语会堕入旁生，若以恶毒心来骂，必将堕入地狱！”

所以我们平时人与人之间最好不要乱起外

号，什么大脑壳、小鼻子、大眼睛、小眼沙弥……《百业经》不是也有一个“小眼沙弥”的公案嘛，知道了这些公案后，很多人的行为可能都会有所改变。据说有些学《入行论》的居士，过去说话时造口业比较严重，现在通过几个月的学习，各方面都比较注意，说什么话都会观察“我会不会造口业”，这一点我确实很高兴。学习佛法就应该在实际行动中起一点作用，只有这样一点一滴地积累，自己才有成就的希望。

13、离间：说一些挑拨离间的话，使原来关系和睦的两个人，尤其是上师与弟子之间，出现分裂产生矛盾。《前行》中说：“在密乘传法的上师与弟子之间进行挑拨而搞破他们的关系，或者在金刚道友之间制造不和，罪业是极为严重的。”因此，不管是居士还是出家人，尽量不要说离间语，想说这些时，自己要如树而安住。

或思名利敬，若欲差仆役，
若欲人侍奉，如树应安住。

14、思名：想获得众人交口称赞的美名；
15、思利：欲求财富圆满的利益；
16、思敬：想得到别人的恭敬爱戴；
17、欲差仆役：希望差遣仆从眷属做事；
18、欲人侍奉：让别人为自己洗脚等作承

侍；

当出现这些心态时，一定要如树而安住。

世人日日夜夜追求名声，实际上名声并没有什么意义，假如对众生或来世的解脱有利，那有一点名声也可以，就像有些高僧大德依靠名声召集许多眷属，通过佛法来调化他们。而世间人所希求的那些赞誉，以及财产恭敬、名闻利养，在一个修行者看来，无疑是系缚自己于轮回中的枷锁。他们认为这是福报，但对真正的修行人而言，完全是解脱道的一种障碍。

印度单巴桑及尊者（帕单巴）有一个弟子，他曾在尊者面前祈求获得五种悉地[33]，其中就有"请上师加持我成为任何人也见不到的人，愿我不要得到芝麻许的福报"。可见，真正的修行人不求名利也不求地位，所求的是什么？就是利益众生、帮助别人，这就是他唯一的愿望。

弘一大师有句话说得好："饮食如幻，爱心永存。"饮食、地位、名声如幻如梦，根本没有实在的意义，最有意义的就是用爱心来对待一切众生，这种功德是永远存在的。《开启修心门扉》中也说：仲敦巴尊者圆寂之际，平息了一

[33] "请加持我成为没有故乡没有家室的人；请加持我成为没有啖食没有嚼食的人；请加持我成为没有挚友没有怙主的人；请加持我成为人们无论如何也看不到的人；请加持我不要生起芝麻许的福报。"

切世间八法的念头，时常喃喃自语："我是希求解脱者，莫为名闻利养缚。"每天都用这句话来提醒自己。

我们自认为是大乘修行人，但每天的所作所为是不是被名闻利养束缚着？大家应该观察一下。我有时候非常惭愧，对我来说，这句话好像变成了——我是希求解脱者，"恒"为名闻利养缚。尽管自己希求名闻利养的心不是特别强，但作为一个凡夫人，始终觉得被这些束缚着。因此，我们经常观察自己非常有必要。

另外，若想找仆人提水、做饭、做事情，让自己每天过得很快乐，这种想法也不太好。在这个世界上，功德圆满、过失远离的唯一就是我等本师释迦牟尼佛，佛陀当年并不是找不到弟子去化缘，但他也是自己到城市里面托钵。所以大家若有自理能力，最好不要高高在上，凭自己是上师或者自己有钱有地位，就让下面的人做种种侍奉，这实际上真的折福报！

以前马尔康那边有位法师，他对因果相当谨慎：别人给他一堆木材，他马上把它送回去；别人为他提一壶水，第二天他也亲自给别人提一壶。而现在有些懒惰的人，什么事情都不想干，有点钱就指使保姆做这个做那个，自己像主人一样养尊处优。其实，现在你是主人，下

一辈子可能就变成仆人，恭恭敬敬地为主人做事，因果是不会错乱的，一定会有这样的报应。

所以我们最好不要有侍者，除非你利益众生的事情非常忙，让别人照顾也不是因为懒惰。除了这种情况以外，一般来讲，生活能自理的话，把所有的事情都让别人做，从世间的角度来讲也不太合理。因此作为利他的修行人，我们应该自食其力。格玛旺波·丹增诺吾（《赞戒论颂》的作者）的传记你们方便时也看一下[34]，他在58岁之前，一直是自己烧茶做饭，随身不带任何侍者，接近圆寂的后两年（60岁圆寂），由于生活无法自理，才开许别人给他烧茶。看了他的传记后，我内心很感动，确实认为自己应该照顾自己，否则，今天我当你的主人，来世我变成你的奴仆；今天我杀了你，来世你杀了我，因果报应是丝毫不爽的。

《那先比丘经》里有这样一个公案：某地有个守卫，到了晚上的时候，他要在整片地区巡逻。一次有位商人来这里搞生意，身上带有大量金银珠宝，晚上看到有人巡逻，不想被发现就悄悄卧在草丛里。守卫听到草里发出声音，就抽出剑在草丛里乱刺，无意中刺入商人咽喉，商人当场毙命。见自己失手杀人，守卫非常后

[34] 收录于《显密宝库15》之《戒律辑要》。

悔，但高兴的是，死者旁边有一大堆金银财宝，简直是一笔意外横财。于是他赶紧把尸体埋了，把金银财宝拿回去，心想：现在有了这么多钱，我可以买房子娶老婆了，今后不用再当守卫了。

后来他用这笔钱娶妻成家，生了一个女孩。一天他在屋檐下睡午觉，梦到他所杀的商人来到他家，他当时特别害怕，一直挡着不让进来，于是商人就到隔壁家去了。梦醒之后，他马上去隔壁家，发现那家刚好生了一个男孩。此人便知道孩子就是商人的转世。从那以后，他经常将财产分给邻居，并将这个孩子认作干儿子，当亲儿子一样对待。待孩子长大后，此人还答应将女儿许配给他，彼此之间关系非常和睦。

那个人平时喜欢睡午觉，有一天在睡午觉时，天气特别热，干儿子过来用扇子给他扇风，看他出汗特别厉害，就用小刀给他刮汗。刮到喉间，那人恰好脖子一动，小刀就插入了他的喉咙。他醒来后，召集所有人说："今天的事情不怪我干儿子，我以前怎样杀他，他也是以这种手段来杀我。希望你们好好行持善业，相信三世因果。同时，我所有的财产都交给我干儿子，这是我以前杀他的债物。"然后就死了。

由此可见，因果点滴也不会空耗，不管是杀害别人还是奴役别人，自己一定会亲身感受

果报的，这一点没有任何怀疑。现在有些人对因果方面了解得比较少，他们不相信也情有可原，但不管怎么样，谁也找不到任何理由证明三世因果不存在。因此，大家在修行过程中，尽量放弃不相信因果的行为，这一点极为重要！

欲削弃他利，或欲图己利，
因是欲语时，如树应安住。

假如想舍弃利益众生的事业，希望获得自己的利益，并想说有关自利方面的言语，当萌生这些念头时，一定要立即放弃，如树而安住。

19、削弃他利：对大乘修行人而言，最可怕的是什么？就是舍弃利益众生。若是这样，则触犯了菩萨根本戒，罪业相当严重。有些人的佛教知识学得不深，一旦恶缘现前，很有可能想“利益众生非常困难，舍利子都舍过菩提心，那我更不用说了，还是放弃吧，以后不想发心了。”当然，光是不想发心做某件事，也不一定是舍弃利他，但如果凡是利益众生的事情，今后都不参与，自己念阿弥陀佛往生极乐世界就可以了，这就是舍弃了利他之心。虽然往生极乐世界是好事，但如果只是自己解脱，而将众生弃之不顾，《般若摄颂》中说，这比犯四根本戒还严重。假如你周围的环境或者旁边的人，造成你想舍弃利他的菩提心，此时务必要自我

警醒：“哪怕我死了都可以，但舍弃利他之心万万不能生起！”

20、图己利：倘若想一心一意地利益自己，或利益自己的亲朋好友，这种念头在大乘佛教中也跟毒药一样非常可怕，应尽量予以舍弃。

21、因是欲语时：语为心声，在产生舍弃利他、贪图自利的念头时，切莫让它表露于言语，应当坚决地制止，如树而安住。

大乘所有的行为中，利他是最珍贵的，自利是最可耻的。我们有些发心人员，每天几乎没有自己的时间，也没有自己的空间，全部都是为众生做事情。这种心态若能继续下去，即便你今生没有什么成就，我觉得一点也不浪费。在释迦牟尼佛的公案中，有时候佛陀因地时一辈子专门利益一个众生，所以，利他的机会相当难得，有了这种机会时一定要珍惜，不要觉得这是很容易的事情。

不耐懒与惧，无耻言无义，
亲友爱若生，如树应安住。

22、不耐：若遇到无法忍耐的对境，譬如怨敌的百般损害、修行的种种苦行，在这种时候，应当如大树一样安稳而住。

在修习佛法的过程中，肯定会遇到各种违缘，有时候身体不好，有时候心情不好，有时

候外面出现种种磨难，此时你最好不要太脆弱了。有些道友身体稍微有点不适，就断传承不去上课了。我觉得这样不太好，假如你已经昏迷过去，两三个人也抬不动，那不去上课也可以。但如果稍微有点不舒服，头有一点痛，这些不应阻挡我们一生中最重要的事业——听闻佛法。

23、懒：懈怠懒惰也不太好。有些人特别懒，不要说晚上，白天也一直迷迷糊糊的。以前能海上师有个弟子，他的瞌睡是最大的，平时走路也在打瞌睡。有一次，一队比丘要过独木桥，别人都已经过去了，他在后面边打瞌睡边过桥。突然，大家听到“嘭”的一声，回头一看——他掉下去了！掉下去之后，像一朵荷花（他是穿裙子的），在水面上“嚓”地打开了，一个人在水里漂漂漂……

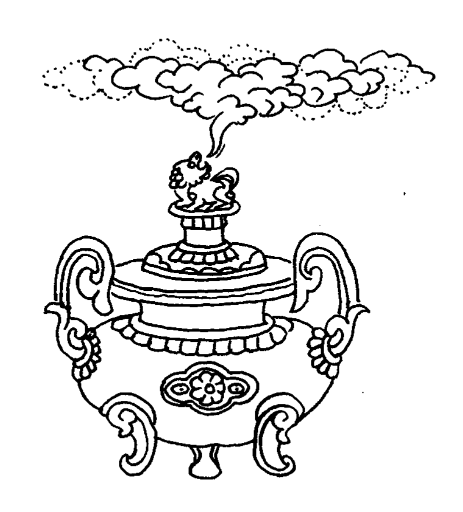
我们作为欲界众生，不睡觉是不可能的，可如果白天也迷迷糊糊的，这种情况还是应该制止。有些人经常说：“上师，我现在特别爱睡觉，您可不可以给我加持一下？”但加持有没有用也不知道，你们还是要学会减少睡眠，在这方面养成一个习惯。

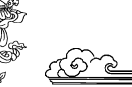
24、惧：若对大乘的甚深空性、见修行果等心生畏惧，产生退惰之心，也应如树而安住。

25、无耻：如果没有羞耻，不约束自己身语意三门，恣意造作恶业，这时候也应如树而安住。

26、言无义：假如废话连篇，一天到晚找人“摆龙门阵”，说些无意义的话语，也应尽量制止这种行为，如树而安住。

27、贪执亲友：如果生起贪爱亲友的世俗情念，对自己家人一味地维护，成天打电话说一些是非，这也是修行的大障，理应如树而安住。





第五十八节课

前面已经讲了 27 种非理作意，每一种现前时应如树而安住。上一节课由于时间关系，每个道理我讲得不一定很清楚，但大家应该知道，不管是贪心嗔心还是懈怠懒惰，任何一种烦恼现前时，不要随它转而去造恶业，自己应以正知正念尽量摄持。

寅三、摄义：

> 应观此染污，好行无义心，
> 知已当对治，坚持守此意。

我们应时刻观察自相续中是否出现了前面所讲的染污性、勤于无义之事的心态，一旦发现，立即要用正知正念来对治，通过这种方式坚持不懈地守持这颗珍贵的菩提心。

前面所分析的贪心、嗔心、懒惰、畏惧等 27 种恶心，对我们今生来世的危害非常大，作为一个修行人，始终要观察自己的三门，尤其是自己的心态，假如相续中产生了上述烦恼，务必要知道它的危害性，立即用对治方法来制止。例如，嗔恨心用慈悲心来对治，贪心以不净观来对治，愚痴心以缘起空性来对治，嫉妒

心用平等心或自他交换[35]来对治，傲慢心以摧毁我执来对治……这样一来，自己的修行才会如理如法，这是第一点。

第二点，如果我们以散乱心随便挖地割草，说些无关紧要的绮语，做些无有意义的事情，此时也要提醒自己：“我是发了菩提心的人，做这些闲事有什么用呢？”以此正知正念来对治浑浑噩噩、无所事事的心态，这一点也极为重要。

我们发了菩提心的人，如果没有抓住这两点——励力对治自己的染污心、好行无义心，根本不可能护持菩提心。有些人经常想：“什么时候休息啊？我好好地放松一下。”这是非常不好的一种心态，作为发了菩提心的人，不应该经常想着自己快乐，虽然凡夫人偶尔会生起这种念头，但要立刻发现它、认识它、对治它。既然我们的身口意已经全部奉献给众生，就不应该有自己的时间和自己的空间，在众生没有解脱之前，利他的步伐不可以停下。当然，对我们现在来讲，闻思修行对众生是有利益的，在此过程中，如果产生懒惰懈怠，想做一些无意义的事情，马上要提醒自己不能这样，心态

[35] 此处的“自他交换”，是指观一切众生的嫉妒心都积聚在自己的相续中，自己去承受嫉妒心所带来的痛苦，使众生永远摆脱这种折磨。

必须要改过来，断除一切无义之事。

《学集论》中引用《秘密广大经》的教证说：“修行人必须护持自己身体。怎么样护持自己身体呢？断绝危害众生的行为。怎么样断绝危害众生的行为呢？必须先做到遣除无意义的事。”一般来讲，我们发了菩提心的人，行住坐卧都要观察自己：“我做这件事对众生有没有意义？对我的解脱有没有意义？”首先考虑这个问题，而不是考虑自己的家庭、自己的身体，否则便不是大乘修行人。因此，大家一定要“坚持守此意”，善于护持这颗菩提心。

有些人刚开始学这部论典时，好像很有把握，觉得肯定不会舍弃菩提心。但实际上这需要一个长期串习，不然的话，就像藏族的俗话所说：“晚上睡觉时的心态，早上起来时就没有了。”所以在闻思过程中，经常串习非常重要，这种习惯永远也不能退失，否则到了一定时候，原来的心态就会模糊、淡化，不一定非常坚固了。当然，若想菩提心誓言十分坚固，无论处于什么样的环境、面对什么样的人群，永远都不会舍弃，首先要有坚定不移的信心，而若要有这种坚定的信心，前提必须进行长期的闻思。如果没有长期闻思，听法的当下认为菩提心很重要，自己肯定不会舍弃，但凡夫人在遇到各

种外缘时，往往经不起考验，很容易退失道心。

所以，学习佛法一定要长期系统地闻思。比如现在学习《入行论》，很多人学得比较不错，这是令人高兴的事情，但你们必须要有耐心，有些人认为：“我已经学了六个月了，现在非常满足了。”其实，六个月还不到一年，你连一岁的生日都没有过，怎么能就此满足呢？作为一个学习佛法的人，不是光取个法名就可以了，如果皈依十多年却连基本的因果都不懂，取个名字又有什么用呢？不要说十多年，就算一百多年也没用！因为你的相续跟原来一模一样，整天都在搞世间八法，这样学佛没有任何意义。还有一些出家人，自认为出家多年是上座长老，但如果你只是身体出家，心没有出家，那也不是名副其实的修行人。因此，唯一的方法就是要学十年以上，这是我们长期闻思得出来的经验，希望每一个佛教徒都刻骨铭心，真正记在心里面。

现在有些人闻思几个月、听几堂课，就认为自己成修行人了，这是绝对不行的。试想，世间上的学问，至少也要用将近十年来读小学、中学，且以这种学历想找到一份满意的工作，成为一个有智慧的人，也相当困难。佛教的知识更是浩如烟海、博大精深，你想掌握这种知

识成为真正的修行人，最起码也要十年的时间。如果学了十年以上，十岁的孩子算是稍微长大了，但最好让他长到二十岁，那时候一切能自理了，没有父母照顾也不用担心了。所以，大家如果能在闻思道场中，系统地学习十年、二十年，以后就不用上师天天操心了。

还有些人认为："上师说菩提心很重要，千万不能舍弃，那我就不学《入行论》了，自己在家里好好修吧。"你在家里修的话，最多只能修一个月，很少人能坚持下去。因此学习需要一种态度，这种态度必须明确，否则道心会退转的。一岁的孩童根本没有自理能力，到了五岁还让父母担心，若把他放在社会上，是不可能自学成才的。这些问题，由于后天的教育环境所致，很多人都不太明白，所以我希望大家能长期地闻思学习，以此对治自己的无义心和染污心，圆满守持菩提心。

总之，作为一个修行人，要经常观察自己的所作所为是否犯戒、犯罪，或者是否没有意义。寂天论师讲得非常清楚，假如做了这两种事，我们应当非常惭愧，立即忏悔。但若自己的行为如法，所作都是行持善法，那不管身体怎么累、怎么痛，活在世间上也是有意义的，这一点务必要记住！

子二、行持应事：

深信极肯定，坚稳恭有礼，
知惭畏因果，寂静勤予乐。

作为一个大乘修学者，首先应断除27种烦恼，然后还要具足8种[36]善心：

1、深信：对三宝、因果以及四谛十二缘起等善法，有坚定不移的信心。没有信心则不会趋入正法，即便趋入，修行也不会成功。所以，信心是一切功德之源、一切功德之母。一个人对上师三宝是否有信心，从他的言行举止也看得出来。

2、极肯定：这是从见解的角度讲的，即所谓的胜解信。什么是胜解信呢？对自己所学的知识，不管是空性也好、四谛也好，有坚定不移的正见，并不是人云亦云，而是从内心深处对前后世的存在、三宝不可思议的功德等，断除邪见、怀疑、非理作意等违品，产生一种真实定解。这一点对我们来说必不可少，如果学佛没有稳固的正见，学什么也不可靠。现在外面有些人，学佛只是一种表面形式，对佛陀的恭敬心、对佛法的正见、对因果的正信根本没有，这样也没有多大意义。

[36] 有些讲义中说是9种，或是将"恭"、"有礼"分开解释，或是将"知惭"分为知惭、有愧两种。

3、坚稳：信心、见解一定要稳固。如果随风而飘，修行是不会成功的。有些人今天信仰这个法、明天信仰那个法，今天对这个上师有信心、明天跟着那个上师跑……这样接受一个、舍弃一个，就像狗熊挖雪猪一样，最终肯定一无所得。所以，稳固的见解和信心非常重要。《入行论》从开头到现在，一直强调人要稳重，如果人很稳重的话，虽然智慧不是很高，但做任何事情非常可靠，修行也有成就的机会。

4、恭有礼：对佛法、上师、三宝有恭敬心。恭敬心很重要，一切功德皆依恭敬心而得。如果身体在三宝面前顶礼，语言说一些敬语，心里非常恭敬，上师和诸佛菩萨的加持轻而易举就能得到。如果一点恭敬心都没有，佛法的利益不可能从天而降。

现在学《入行论》的过程中，有些人对佛法、传承上师真的非常非常恭敬，而有些人的态度是"把法本先给我寄来，不寄的话，我就不学"，这是一种愚痴的表现，别人听起来，也知道他没有恭敬心。一般来讲，对周围的任何人，我们都应当作诸佛菩萨来看待，不管是说话也好、做事情也好，应该彬彬有礼、恭敬有加。有时候大家通过一面之交，对方的信心、见解、稳重、恭敬心等也会一目了然，大概知

道他的修行如何。

5、知惭：我们一定要知惭有愧。如果不知惭愧，做什么事情都无法成功，但若具足这种功德，正如《二规教言论》中所说，护法神也会护持你的。

《影尘回忆录》中有一个公案：有位妙高禅师，当初修行时非常精进用功，昼夜不息。因为一个人的精力有限，日子久了，难免打瞌睡。妙高禅师看自己生死未了，天天打瞌睡耽误得不能用功，于是跑到妙高台边跏趺而坐，下面是万丈悬崖，如果打瞌睡一头栽下去就没命了，以此警戒自己不要打瞌睡。

但由于他的工夫没有到家，仍免不了打瞌睡。有一次打瞌睡时真的掉下去了，他自己也知道这次没命了。没想到，刚刚到半山腰，就觉得有人把他双手托着，送上台来。他很惊喜地问："是谁救我？"空中答曰："护法韦陀！"妙高禅师想："还不错！居然我在这里修行，还有韦陀菩萨当护法。"接着又问："像我这样的修行人，世间上有多少？"答曰："过恒河沙数之多！因你有这一念的贡高我慢，我二十世不再护你的法。"

闻罢，妙高禅师痛哭流涕，惭愧万分："原先我在这里修行，好坏不说，还蒙韦陀菩萨来

护法。现因一念贡高我慢，此后二十世他不再来护法了。”左思右想：“哎！反正是那么回事了，不管他护不护法，我还是坐在这里修我的。不成的话，一头栽下去摔死算了。”

就这样，他依然坐在妙高台上修行。不久他又打瞌睡，（可见，前辈大德们的修行非常精进，不仅把白天全部用来修行，晚上短短的睡眠时间也不愿浪费。现在有些道友八九点钟还在打呼噜，木头房子外面也听得一清二楚。当然，这些人可能是发心太累，有这样那样的理由，但不管怎么样，跟这些大德的精神比起来，真的非常惭愧！不管是汉传佛教、藏传佛教，历来有无数大修行者，他们的一生要么利益众生，要么自己修持，散乱的因几乎没有。而现在大城市里的有些人，时间都花在无意义的琐事上，真正修行的少之又少。想起这些，有时候在讲故事的过程中，我也不得不插这些话题。）一头栽下去，这次他认为决定没命了。可是当他快要落地时，又有人双手把他接着送上来。妙高禅师又问：“是谁？”空中答曰：“护法韦陀！”“你不是说二十世不护我的法吗？怎么又来了？”“因你一念惭愧心，已超过二十世了！”

从这个公案也可以看出，自相续若产生傲慢心，对修行确实有一定障碍，但如果生起了惭愧心，自己非常后悔，特别不好意思，在诸佛菩萨和护法神的眼前也非常伟大。因此，我

们作为凡夫人，一点过失都不犯恐怕有点困难，但至少要懂得知惭有愧。

6、畏因果：相信因果报应不虚，害怕自己造恶业堕落，对此心生畏惧，无论做任何事情都如履薄冰、小心翼翼。这对修行人而言也非常重要。如果你不怕因果，即使认为自己有所成就，那也只是痴人说梦而已。堪布云嘎曾说：“假如认为自己已经证悟，所以不怕因果，这恰恰说明他没有证悟。”真正证悟空性的人，应像莲花生大师所说的那样，见解越高，取舍因果越细致。

现在世间中有些人：“啊，我不用听这些，我已经认识了心的本来面目，你们整天这样苦苦地听法学法，有什么用呢？应该像我这样自由自在。”他们口口声声这么说，自己也认为是证悟者，但真正证悟者的口里是不会出现这种话语的。因此，大家对因果一定要小心谨慎，这样才是真正的修行人。

7、寂静：身体、语言及心态寂静调柔。比如说身体寂静，通过走路和一些神态可以看出，这个人是清净的修行人，从来都不东奔西跑，平时安静地坐在家中；语言寂静，指通过语言、语气可以感觉到，这个人不说大话，依靠他淳朴的表达，能体会到他内心的境界。所谓心寂

静，相比之下有点困难，但如果心不胡思乱想，经常安住于如理如法的状态中，这也叫做心寂静。

8、勤予乐：努力成办众生利益，使他们心生欢喜。作为发了菩提心的人，我们不要总惦记什么时候放假，什么时候到星期天，整天都是数日子：今天星期三，明天星期四……星期天我怎么休息啊，吃什么菜好呢？如果经常想这些，说明自己的菩提心非常微弱。真正有菩提心的人，对自我快乐的耽著非常鲜少，经常想方设法来帮助众生、利益众生，为了一个众生哪怕生起一刹那的善心，他也心甘情愿花费很多的时间去做。

现在许多法师为了弘法利生，身心非常忙，对此我很随喜，也很羡慕。尽管他们几乎没有自己的时间和空间，但为了弘扬佛法、利益众生，这种忙是值得的。在座不管是出家人还是居士，都应该发心利益众生。有些人认为，只要自己在寂静处好好修行就可以了，不一定要接触很多人。其实真正要展开利他事业，必须要接触很多人，并通过现代的科技传媒，让更多人来了知佛法。

当然，在此过程中，不是一两个人就能做到的，通过电视、网络等让众生了解佛法，希

望大家都能鼎力相助。如果没有人帮助，一个人不可能做很多事情，除非是真正的得地菩萨，一身可幻化一百身，震动一百世界，但现在有些上师，显现上不要说震动一百世界，就连震动一个小房子也很困难。所以希望各方法师和居士尽力护持弘法利生的事业，不然的话，单单一位法师，发挥的作用也不一定非常大。因此，对哪一位具有法相的善知识，我们都应该帮助，通过这种帮助，自相续也能获得功德和利益。

总之，对利益众生的事情，我们应该比较精勤，不要整天想着："我什么时候休息啊？真希望任何事情都不做，吃吃喝喝多快乐！"这是小乘心态。小乘行人始终希求自己获得寂灭的快乐，但我们现在已经发了菩提心，不管后悔还是不后悔，既然加入了这个团体，就一定要坚持下去。原来我在学校读书时，有个同学早上睡懒觉，被值班老师用鞭子一直打，边打边教育他："你既然上了这个学校，早上就必须去参加锻炼。"后来那个同学求饶："不要打了，我今后会早起的。"没想到，第二天他睡得更香了。当然，每个人的行为也跟自己的业力习气有关，不管怎么样，大家发了菩提心以后，希望经常想到众生利益，不要觉得自己快乐就可

以。这一点，就是《入行论》的教义，大家一定要搞清楚！

以上讲了八种善事——信心、见解、坚稳、恭敬、知惭有愧、畏因果、寂静、利益众生，这对修行人来讲相当重要，你们应好好观察自相续，尽量具足这些功德。当然，我让你们好好观察，似乎自己从来不需要观察一样，有时候我观察自己，心里真的不舒服："哎，作为一个修行人，为什么这些都不具足啊？"但有时候自己觉得还可以，修行不算最差，也不算最好。不管怎么样，这八条大家还是要好好思维，观察自己具不具足。具足的话，应当随喜；如果不具足，要想尽办法在自相续中具足。

> 愚稚意不合，心且莫生厌，
> 彼乃惑所生，思已应怀慈。

凡夫愚者的心互不相合，很难全部满意，我们也不要因此而生厌烦，要想到他们是因为烦恼而不由自主，这样思维以后，不但不会心生嗔恨，反而会以更慈悲的心态来对待他们。

世间众生的心态千差万别，意乐根基各不相同，释迦牟尼佛之所以传八万四千法蕴，也是因为这个缘故。由于众生的意乐很难一致，所以不可能尽如其意。比如我赞叹一个人，对方也许高兴，也许不高兴。最近学院发心人员

非常辛苦，一年的发心基本上圆满了，今天我本来想给他们发点东西，但仔细观察一下，发现有些人会高兴，有些人会不高兴，后来想算了，干脆全部放下来。众生的确就是这样，比如说我今天赞叹他人，有些人就特别高兴："上师表扬我了，我以后要好好地发心！"有些人反而不高兴："我想默默无闻地做点事情，你为什么赞叹我？"

所以众生的性格完全不同，有些人看见他们有各种各样的心态，始终没办法满足，开始产生厌烦心，就像当初的舍利子一样，认为度众生非常困难，以后不度了，自己学一些小乘行为。其实，我们藏族有句俗话："三十个人有三十种心，三十头牦牛有六十只角。"做任何一件事情，让所有众生都满意是不可能的，凡夫人极难以取悦，有时候想尽一切办法让他高兴，结果总有一些事让他不高兴。比如有的组长非常积极，认真负责，有些人就看不惯，说他想当先进分子；如果组长不积极，有些人说这个组长没有什么用。积极不行，不积极也不行！还有些人如果闭关，别人就觉得："这个人真麻烦，天天都不出来，好像有毛病。"如果他不闭关，又认为："这个人整天在外面跑来跑去，肯定有问题。"所以不管你怎么做，众生的心也不

可能满意。

我平时讲课如果讲快了，很多人都抗议："你讲得太快了，我们听不懂。"然后稍微慢一点，有些人又说："这么慢的话，听起来特别累。"后来我想不管别人怎么说，还是随着自己的因缘做吧，要让所有众生都满意，这是根本不可能的。有些管家也常跟我抱怨："我这样做好多人都不满意，我可不可以不干了，不然会得罪很多人。"听到这种话，我有时候就会想起这个颂词。其实不要说我们，就连释迦牟尼佛在世时，也有提婆达多、善星比丘对他不满，还有外道诋毁佛陀戒律不清净。以前的百丈禅师，从传记和有关介绍中看，曾有人毁谤他是"破戒僧"；憨山大师、倓虚大师等也受过各种委屈和诋毁。可见，一个人的行为再清净，修行境界再了不起，也有人对他吹毛求疵。尤其当一个法师的利生事业逐渐广大时，相当一部分人会站出来无缘无故毁谤，这种现象时有发生。所以，在弘法利生的过程中，如果别人说什么，假如有理由，我们可以虚心接受，但若纯属无因诽谤，自己也不要特别执著，凭良心去利益众生就好。

有些人什么都不敢做，总怕别人说三道四。其实别人说什么无所谓，自己没有错的话，他



们说是他们的事情，没有必要计较太多。另一方面，我们看到这些可怜众生，在烦恼驱使下无自在地造口业，不但对他们不应嗔恨，反而更生悲悯之心。佛陀在《富楼那请问经》中说："见众生造恶业时，要尽量劝导他们，恒时满怀慈悲心，不应对彼起嗔恨。"弥勒菩萨在《经庄严论》中也说："众生无有自主地恒时造罪，作为智者，不要执著这是他们的过失，而应认为他们在不愿意的情况下行持颠倒之事，对此自己的悲悯心更为增盛。"所以我们平时遇到恶人时，不但不要嗔恨他，反应生起大悲心。

记得华智仁波切在聂塘讲《入行论》时，有位老人供养他一块铸成马蹄形的银子。六七天之后，华智仁波切离开该地，一个小偷曾看见他收受那银块，就跟着他想伺机偷窃。一天晚上，当华智仁波切入睡后，小偷趁着黑暗潜近身来。华智仁波切身旁放着一个小口袋和一个茶壶，这是他所有的家当。（看到华智仁波切的故事，觉得我们这里有些修行人真的很轻松，什么财产都没有，有吃有穿就可以了，其他什么都用不着。）小偷小心翼翼地搜袋子，摸索声惊醒了华智仁波切，他叫道："喂，你在做什么？半夜三更在我的口袋里找什么？"小偷答道："有人给你一块银子，快拿出来给我！""唉，跑这么远来，就

只为了那银块，可怜的傻瓜！听着：现在赶快回去，天亮时你就可到达我坐的那块草地，银子就在那附近——我拿它当石头来垫茶壶，在营火灰烬中找吧！”

小偷很怀疑，但看银子又不在行囊中，而银子被抛弃在营火里，对他来说是绝不可能的事情。无论如何，他还是回去找。当他来到华智仁波切传法的地点，在火圈的石堆中找到了银块。小偷大为惊异，感叹地说：“天啊！这个华智是一位真正的喇嘛，丝毫没有世俗物欲的执著，而我蓄意向他偷东西，得到的只有恶业，将来我肯定会下地狱的。”

他非常懊悔地再度去找华智仁波切。好不容易找到时，华智仁波切问：“你又来干什么？”小偷非常激动，呜咽地说：“对不起，我找到了银子，但却没有认出您是一位大成就者。我原先打算鞭打您，并抢走您所有的东西。现在我向您忏悔，乞请您的原谅。”华智仁波切说：“不要向我忏悔，只要经常祈祷三宝就行了。”当时，华智仁波切身旁的弟子捉住那小偷，并准备打他。华智仁波切大声呵斥道：“如果你们伤害了我的弟子，就好像伤害了我一样，放开他！”

与此相反，我们有些人遭遇小偷时，嗔恨之心特别强烈。原来有个人的家被小偷洗劫一

空，第二天他就拿着刀子在屋里一直等……华智仁波切如果看到他的行为，恐怕会哈哈大笑的。

我们经常会遇到一些众生，不管对他怎么好，他不仅不知感恩，反而制造违缘伤害我们。对于这种人，世间上有些人觉得忍无可忍，如果有机会，拿刀杀了他也没什么困难。但是作为一个发心者，我们应该知道众生都有自己的烦恼，在烦恼催动下，他们没有任何自由，行为就像发疯了一样。他们在生贪心或嗔心过后，也会觉得自己不对，但事情已经发生，再后悔也无法挽回了。

因此，遇到别人伤害自己时，我们应尽量如树而安住，不管他怎么骂我打我，甚至想要杀我，我也觉得他很可怜，反而念一些阿弥陀佛或佛菩萨心咒回向给他，若能做到这样，那就是真正的修行人。反之，如果别人说你几句，你就跟他大打出手，不管你有什么理由，千错万错就是你的错。因为你是发了心的人，别人有理无理你都要安忍。当然，关于安忍的道理，《安忍品》中讲得更详细，等讲完了那一品后，你们谁也不会打架了！

为自及有情，利行不犯罪，
更以幻化观，恒常守此意。

这个颂词非常重要。意思是说，为了利益自己和一切有情，理应行持无有罪业之事。更重要的是，在此基础上，所作所为再进一步观如梦如幻，无有傲慢而恒时守护此菩提心。此乃大乘修行人最关键的一种修法。

每一个人都想自己获得利益，但最好的利益，就是从三界轮回的苦海中解脱，而这种自我解脱的究竟目标是什么？就是利益众生。所以，每个修行人一方面要自己获得解脱，另一方面，要让沉溺于三界中的所有众生离苦得乐。

为了这两个目的，大家应恒常行持对众生有利的事情，对自他无利之事，尤其是危害众生，发了菩提心的人千万不可做。而要恒持有利之事，必须坚持佛陀"诸恶莫作，众善奉行"的原则，远离自性罪和佛制罪。这些罪业对解脱有极大损害，若欲成办自他二利，务必遵崇这一教诫，行持有利的事情，不要造罪业。（此颂包涵着甚深意义，大家不要认为一颂只有几个字，意思特别好懂。若要真正明白其中含义，必须悉心去体会、琢磨。）

若能做到利益众生，又不犯罪业，那相续中会不会有傲慢心呢？肯定会有。有些法师弘法利生的事业十分广大，有很多很多的皈依弟子，全国各地都有道场，平时听他的口气，也

知道他满腹都是傲慢——"啊，我现在的事业一天比一天发展，我未来的方针是……"倘若有了傲慢心，就不是真正的修行人，因此我们一定要观如梦如幻。《大圆满虚幻休息》第二品中，专门讲了诸法如幻的道理，若以如幻的方式修持，最终能获得如幻的果位。

最近，我正在看《大圆满虚幻休息·幻化品》。凡夫的心态就是这样，看了以后，一两天内好像什么都是幻化的，只觉得幻化中的修行才有意义，而在幻化中千万不能造罪，对此有非常甚深的体会。但过一段时间，这种感觉可能也变成幻化了吧。

总的来讲，行持善法不能有傲慢心，如果有了傲慢心，善法是不可能成功的。纵然你是戒度圆满的二地菩萨，但若生起"我戒律清净"的念头，佛陀也说这是破戒者[37]。

一切善恶如幻如化，无有丝毫自性，有什么可值得傲慢呢？回顾以往的经历也可看出，人生宛如一场梦，过去的一切只有美好回忆，除此以外什么也没有留下来。以前米拉日巴尊者到卫藏求学多年，最后回家时发现：母亲死

[37] 《宝积经》云："迦叶，若有比丘，住清净别解脱戒，善护根门，一切行为皆如律制，乃至微细毁犯亦无，清净一切应行学处，然唯执有我我所。迦叶，是比丘名第一破戒，似善持戒。"

了，妹妹成了乞丐，房屋全部倒塌，只剩一块墙壁，《宝积经》变成鸟窝……悲伤之极，他唱了一首非常精彩的无常幻化之歌[38]。记得原来讲《入行论》时，我引用在《广释》中，方便的话你们也看一下。

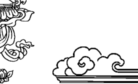
有时候看人生，真的感觉如幻化，以前不管怎么样执著，现在也没有什么了。前几年我去自己读小学的地方，那里本来有位老出家人，如今早已圆寂，原来的房子只剩下一小块土墙，我睡的地方长了一丛荆棘树，周围荒无人烟，小时候的快乐痛苦如昨天梦境一样，恍恍惚惚地浮现在眼前……很多人也许有同感吧，每当回到童年的地方，静下心来想一想，往昔特别执著的事物，现在想起来，也只有抱之淡淡一

[38] “敬礼胜士马尔巴足，加持穷子生厌离：贪恋执著世间众，可悲可叹亦可悯。每念众生我心悲，作兮为兮徒苦恼，流兮转兮堕轮回。业力所转可怜众，欲超度之唯勤修。圣不动自性金刚持，加持穷子得山居。幻化无常世间域，过客空留野遗塚；昔日可爱草原上，牛羊野马逐鹿处，而今唯闻鬼啾啾，此即无常幻化证，我今依此而修行。昔日四柱八梁家，而今一如破狮爪；房柱屋梁与四壁，而今一似死驴耳，此即无常幻化证，行者依此而修行。昔日俄马三角田，而今野草四处生；昔日亲友与乡里，今已大部成仇人，此即无常幻化证，我今依此而修行。我父密勒喜惹蒋，而今生死两隔绝；我母抑察葛锦母，而今唯留枯骨具，此即无常幻化证，我今依此而修行。贡却那崩我塾师，而今亦已离人世；大宝积经藏妙法，而今鸟雀栖巢处，此即无常幻化证，我今依此而修行。阿库勇加我伯父，而今已成死仇敌；琵达贡加我爱妹，而今流落在何方？此即无常幻化证，我今依此而修行。圣者不动自性大悲者，加持令我得山居。”

笑，没什么可执著的了。

因此，大家在修行过程中，如果认为自己学得不错，那是修行的一种障碍。有了傲慢心，自相续中的境界不可能提升。若以如梦如幻的智慧来护持菩提心，这才对修行有帮助！





第五十九节课

如果没有行持前面所讲的道理，那以什么方式来对治呢？下面就讲这个问题。

子三（修未如是行之对治）分二：一、思维暇满难得；二、已得当取实义。

丑一、思维暇满难得：

吾当再三思，历劫得暇满，
故应持此心，不动如须弥。

我们应反反复复思维，学佛的因缘极为难得，这种具有十八暇满的人身，经过多生累劫才幸运得到。在前面内容中，从比喻、数目、本质等方面，已讲过暇满人身的难得性，现在得到这种人身，没有转到八无暇当中，今生又值遇大乘佛法，此时此刻应劝勉自己努力受持如意宝般的菩提心，或者说要行持暇满难得的修行之心（有两种解释方法）。不管遇到什么违缘、障碍、灾难，这颗心都不能随外境而改变，务必要坚定地守持下去，乃至有生之年也不退转，犹如须弥山般毫不动摇。

须弥山无论遇到大海的惊涛骇浪，还是狂风的呼啸侵袭，都如如不动，同样，在人生的道路上，我们遇到再大的痛苦、再大的魔障，利他的菩提心也永远不能动摇，必须要有这种

决心。有了这种决心，也许我们会遇到痛苦、违缘、疾病等不顺之事，但由于誓言坚定，任何障碍也不能动摇自己的心。

以前汉藏的高僧大德在修学佛法的过程中，并不是没有遇到违缘，从传记中可以看出，他们经历的磨难是无法想象的，正因为自己的心相当坚定，所以违缘也拿他们无可奈何。以前霍西的曲恰堪布（现已经圆寂），在十年文革期间，每天下午从不间断看经书。当时的社会状况非常恐怖，不要说每天看经书，就连念一句观音心咒也被视为大逆不道。有一次堪布在帐篷里看经书，有些领导（有男有女）趴在外面偷看，当时堪布也发现了，他实在没办法，就把衣服全部脱光，大声狂叫地追他们。这些领导非常害怕，说堪布已经发疯了，从此之后再也不来偷看了。后来，堪布在那个年代中一直装精神病，每天学习一些经文，生活过得倒也自在。

堪布贡噶旺秋的经历也非常感人，他现在八十来岁了，以前在监狱关了二十几年，对上师三宝的信心始终也没有退。刚开始时，红卫兵将寺院经堂作为监狱，跟他关在一起的有好多犯人，这些人每天没处小便，只能在佛像前解决，他看到以后很难过，但也没有办法，只

有在心里默默地忏悔……（当时由于社会环境所迫，好多经堂只剩下一面墙壁，或者是变成了监狱。记得在我小时候，家乡寺院的经堂就变成牛圈，合作社的几百头牦牛全部关在那里面。很多老年人说，这里原来有多少多少出家人，现在变成了这个样子，提起来就忍不住流泪。）在那种年代中对三宝的信心一直不退，且以各种方式默默修持长达二十多年，这种精神的确令人佩服。最近西方人将此编成纪录片，名叫《幻化成真》，通过释迦牟尼佛的一生和这位老修行人的一生作对比，给如今的修行人一些启示。

这些大德的行为就是我们的榜样。我们这一生也许会遇到社会违缘，或者以个人业力而导致的逆境，那时不管是身心状况也好，家庭状况也好，即使到了无法忍受的地步，作为真正的修行人，对三宝佛陀的信心也应该越来越强，纵使身体、财产、地位、名声舍弃无余，也没什么遗憾的，唯一就是不能舍弃利他的菩提心。每个人都应该有这种决心。若能如此，以后即便遇到违缘，菩提心也不会有什么动摇了。

获得暇满人身并不容易，依靠这种人身修持佛法，可能会遭到父母亲友、工作单位的百般阻挠，在这种情况下，决不能退转自己的信

心。我们在座的有些道友，已经被家里人抓了三四次，但自己始终不听他们的，一次次又跑回来，继续坚持自己的道路。以后他们修行会怎么样，这个不得而知，但从目前状况来看，此举确是有坚定信心的一种标志。否则，现在社会上的人，没有遇到违缘也会退失信心，这种现象比比皆是。

我以前讲过，凡是遇到大的原则性问题，比如令菩提心退失、道心退失，在这种关键时刻，千万不能听世间人的，因为他们的思想与诸佛菩萨的教言完全不一致。以前宣化上人也说过："学佛者的思想行为与世俗上一般的人正好相反，他们是利用人身造恶业，学佛者利用人身来了生死。"这句话真是千真万确，世间人的言行与修行人虽然也有相同之处，但在根本原则上，二者大相径庭。世间人要名声、要地位、要财产、要赚钱，还要搞许多世间八法，甚至为利益自己而伤害众生。而我们希求了生脱死，在轮回中帮助众生、利益众生，与世俗人的心态完全相反。这样一来，我们在修学过程中应该想：现在这么难得的人身已经得到了，这么珍贵的菩提心也已经生起了，如果没有把握机会，好好地利用人身，再也没有比这更遗憾的事情了。

因此，每个道友在修行过程中，务必要再三地思维、再三地发心。人生几十年很快就过去了，如果没有来世，这辈子怎么过都可以，舍弃菩提心也无所谓。但实际上并非如此，所以我们一定要珍惜今生，把握当下。有些注释中是这样讲的："须弥山能经受三种违缘，不为毁坏，我们修心也是同样，善友、恶友、中友三种违缘也不能削弱修心意志。"所以遇到亲朋好友造违缘时，他们的话不要听，虽然在日常吃住等方面，不用拒人于千里之外，但最关键的有些问题——让你舍弃菩提心、让你还俗、让你不要学佛，最好不要跟他们"签合同"！

丑二（已得当取实义）分二：一、身体无有所贪精华；二、依身当修法。

按照其他讲义的划分方式，以下主要讲"摄集善法戒"，前面已经讲了"严禁恶行戒"，后面还要讲"饶益有情戒"。

那么真要修学佛法的话，首先不应该贪执身体。世间上许许多多人想学习佛法，但由于贪执身体、财产、亲朋好友，以致学佛的时间几乎没有。在学佛的过程中，最大的障碍是什么？就是贪执自己的身体。自古以来，无数修行人对身体不太重视、不太贪执，原因也在这里。当然，我们佛教徒并不是对身体一点也不

关爱、不保护，《中观四百论》中说，作为行持善法的所依，我们也可以保护身体。但是过犹不及，假如整天养护身体，自己就不会有学佛的时间。所以，此处着重强调不要贪执身体。

寅一、身体无有所贪精华：

秃鹰贪食肉，争夺扯我尸，
若汝不经意，云何今爱惜？

各大论师对此颂的解释不相同：善天尊者说守护菩提心非常重要，而不应该爱护身体，因为身体对自利起不到任何作用；慧源尊者与普明尊者则将此作为连接文进行宣讲。不管怎么样，我们都不应该贪著身体，否则活着的时候贪著，死后为什么不贪著呢？

下面用拟人的手法，将身体、执著身体的心、对治执著身体的智慧这三者，以对话的方式进行剖析：

心意啊，你贪著身体是不合理的。如果你认为不保护身体，它就会不高兴，那人死后送到尸陀林，鹰鹫互相争夺撕扯尸体，那时候你如果毫不介意，现在为什么要爱惜它呢？

在古印度，人死后大多数都是天葬，只有极少数人采用水葬、土葬、火葬，历史上有名的是八大尸陀林，现在的尸陀林也比较多，故

此处寂天论师是按当时印度传统来宣说的。除了印度以外，藏地以及别的国家也有天葬传统。但以现在习俗而言，天葬可能不太多，主要都是火葬。不管以什么方式处理尸体，实际上都是一样的。

以天葬为例，人死之后，四个人把尸体抬到尸陀林，或用拖拉机、小车运到那里，放在天葬台上。整个天葬的过程，后面也会详细地讲，但我觉得还是亲眼目睹好一点，如果你们有机会看一下，内心的的确确会有不同的感受。我们活着的时候，对身体、四肢、面部相当贪爱，但放到天葬台上以后，谁也没有兴趣去迷恋它、执著它，整个尸体也显得非常丑陋，令人厌恶。天葬师用利刃将皮肤、肌肉、骨架一一剖开，秃鹫、野狗、狐狸、豺狼就一拥而上，拼命地扯来扯去、夺来夺去，很快将这个身体一抢而光。十几个尸体，大概一下午就吃完了。在吃的时候，秃鹫的行为也极为猛厉，有时候把肠子拉来拉去……

而在此之前，我们却对身体百般护惜，别人无意中碰了一下，心里也会不高兴："你这个人怎么搞的，为什么碰我？你给我离远一点，我身体是不能随随便便给别人碰的！"特别的骄傲执著。但在天葬的时候，不要说稍微碰一下，

即便撕扯吞噬内脏、血肉、皮肤，自己也不会有任何抗议。最后只剩下骨架时，天葬师就用铁锤在石头上砸碎，之后它们又把骨髓、碎骨全部吃光。几分钟过后，一个人就完全从视野中消失了。

大家不妨想一想，现在活着的时候，我们对身体如是贪著，但死后照样也是自己的身体，那时对秃鹫、野狗的撕扯为什么不生嗔恨心，不去保护这个身体呢？

现在的世间人，整天保养自己的身体，尤其是喜欢漂亮的年轻人，对这个身体百般修饰，每天花很长时间照镜子，希望自己变得好看一点。其实喜欢美色的人，来世的果报是变成飞蛾。由于生前爱漂亮，看到美丽的灯火时，就扑上去而死在里面。所以，大城市里的俊男美女，来世会怎么样也不好说。

现在我们学习《入行论》，每天规定修半个小时菩提心，但有些人修菩提心没有时间，每天半个小时的化妆是离不开的。前段时间一位上师在某地传讲菩提心法要，这个法门非常殊胜，有个居士十分开心，马上打电话告诉朋友："今天某某上师要传法，你快来参加啊！"她说："我不空，不去了。""为什么？""要去的话，我要洗脸，还要化妆。""不要紧，还有好长时

间才开讲。”“不行不行，要化妆的话，起码 45 分钟以上。”这是一个真实的故事。我听了以后，心想：“幸好这里有这么多人出家，她们现在不用化妆，除了睡懒觉以外，不用这样浪费时间。如果没有出家的话，不管长得好看、难看，在这种迷惑的环境中，谁也逃不开的。”现在有些人看到唐卡里妙音天女、度母的眉毛好看，眼睛好看，自己就每天都照着画。其实在我看来，特别喜欢化妆的人，心里也好像非常痛苦，她们所谓的美丽，经常被泪水模糊成一团。

在人生当中，菩提心是最珍贵的，可现在大多数人根本不懂这个道理，反而颠倒地认为给身体打扮化妆才最有意义。其实这种所谓的意义，只不过是浪费财产而已，为了化妆打扮，有些人花的钱简直是天文数字。查尔斯王子的王妃卡米拉，每个月的化妆费是 40 万英镑，折合人民币 600 多万，光是染头发一项，每个月就要 3000 英镑，折人民币 45000 左右。有些人可能没有这么多钱，但把自己的工资、打工钱全部用来买化妆品，她们也觉得在所不惜。实际上，你打扮得再动人，老了以后也没办法阻挡脸上的皱纹，死后不管是火葬还是天葬，身体再怎么好看也没有用。所以，如果有机会看一下尸体的结构，了知自己特别执著的就是这

副骨架而已，那打扮身体的邪念就会逐渐断除，修法的信心也会自然增上的。

当然，你如果有财产的话，在脸上敷多少，对我们都无利无害，但对自己的修行确实有障碍。大家也可以看一看，那些喜欢打扮的人，往往修行不太好，将所有的时间精力全部用在执著身体上，哪有心思去闻思修行呢？因此，寂天菩萨要求行持善法时首先不要贪执身体，大家也应该想一想这个道理。

下面是说：身体与心是他体的，二者之间毫不相干，故不应该执著它。

意汝于此身，何故执且护？
汝彼既各别，于汝何所需？

这里也是用拟人的手法说：极为愚痴的心啊，你为什么将这个身体执为我所而百般呵护呢？如果你认为：“身体是我今生的房子，不可能不保护它、贪恋它。”但这种护持贪恋，对今生来世没有任何益处。除了像古大德那样把它作为修行的所依，身体又有什么用处呢？你是你，身体是身体，它与你是各自分开的别体，为什么要去执著呢？

从因、本体、果的角度来讲，身体和意识是完全分开的。从因来讲，身体的因是父母的

不净种子依靠四大聚合而成，而我们这辈子心识的因，则是前一刹那中阴身时的心识等流。从本体而言，身体是四大组成的无情法，也是一种粗大色法，而所谓的心，则是非无情的明清之法。从果来说，身体只能暂时维持一段时间，死后处理完了就没有了，而心如果没有获得解脱，始终在轮回中不断地流转，犹如河流一样，虽经过许多村庄、田野而汇入大海，但中间一直没有间断过。由此可见，心和身体是别别分开的他体。

然而，唯物论、顺世外道的论师们认为：这颗心依靠身体而产生。对于这种观点，《释量论》第二品中也详细分析过，论中说："心的近取因是心，身体是心的俱有缘，就像青稞是从青稞种子中产生的，并不是从化肥和地水火风中产生的[39]。"这一点大家务必要搞清楚。有些人认为身体毁灭后心也随之而灭，这种想法十分愚痴，虽然身体对心有一定作用，身体受损时心也有所改变，但身体并不是心的因。如果令心改变就是心的因，那胆小的人见到鲜血会昏厥，听到老虎声恐怖万分，鲜血、老虎声也能令心改变，那如此一来，鲜血、老虎声也变

[39] 近取因对事物的本体起作用，俱有缘对事物的差别法起作用。比如青稞依靠种子、阳光水土而产生，种子即为近取因，阳光水土是俱有缘。

成心的因了，这是谁也不会承认的。所以外境的所缘缘[40]可以让心改变，但不一定是心的因。另外，凡夫人看到美色增长贪心、看到怨敌增长嗔心，但阿罗汉根本不受这些影响，以前有位安忍沙门，身肉被一块块割下去，心一点也没有改变。所以，有些心理学家认为身与心有因果关系，这是没有区分俱有缘和近取因所致。

心刹那刹那迁变、永不间断，这是新一代科学家已经认识到的，《佛教科学论》也引用过他们的论证，证明除身体以外有一个东西——心，永远也不会灭。然而，现在有些人的习气比较严重，经常怀疑自己死后心也随着而灭，这绝对是一种妄想。如果你真的有证据，那可以公开说一下，看这种理论能否站得住脚，但事实证明这样的证据根本找不到。

现在有些愚痴的人经常强调这种论调，觉得死后什么都没有了，于是醉生梦死地过日子，根本不管自己的后世。这是一种极愚痴的做法。如果按佛教的逻辑进行观察，我们会发现身体只是偶尔的，心却是永恒的，身体就像客房一样，只是我们暂时的歇脚处，总有一天会舍弃，所以用不着特别执著它。有过濒死经验的人都

[40] 所缘缘：是心和心所的一种特殊所缘境，如眼识的所缘缘是色法，耳识的所缘缘是声音。也可直接理解为外境。

知道，当自己远远离开身体时，还能见到好多医生对它进行治疗，因此世出世间都可以证明：除了身体以外，心是单独存在的。

这样一来，我们再三地问心识："你为什么对身体如此贪执，这是没有任何实义的。你死了以后，身体能带得走吗？你下一辈子变成其他众生，原来特别执著的身体能带得走吗？"一定要反复地提醒它，不要过于执著身体，本来不是自己的东西，偏偏认为是自己的，那别人也会笑你的。所以，身体只是一个暂时的客房，没有必要去执著，从此以后不要整天打扮这个身体——意思就是说明天以后再不要洗脸了（众笑）。

哎哟，我的身体好痛哦！可不可以这样说？名言中可以这样说，但实际上也不能特别执著，我的脚不能执著，我的手不能执著……

上一颂是从身心他体的角度，说明对身体不应执著。此颂是说由于身体不清净，故不应该执著。每颂的角度都不相同。

痴意汝云何，不护净树身，
何苦勤守护，腐朽臭皮囊？

愚痴的心啊，你为什么不护持一个像树木那样洁净的身体，却偏要执著三十六种不净物组成的臭皮囊呢？

如果有人认为："虽然心与身体是他体，但心在轮回中还需要一个依存处，就像人暂时需要房子一样，没有身体的话，做什么事情都不方便，所以我要天天保护它。"

寂天论师用讽刺的语气呵斥道：既然你没有一个身体实在过不下去，那为什么不去守护树木的身体，或者用塑料、玻璃钢、不锈钢做成的身体，反而去守护腐朽肮脏的人体呢？那些身体多好啊，每天都不用洗，也不用保养，而这个身体不洗脸不打扮，就非常难看。原来有个人说："我不愿意我的妻子学佛法。"我问他为什么。他回答说："学佛的人不喜欢打扮，如果不打扮的话，我的妻子不好看。所以我的想法是：她最好不要学得太深了。"确实这个身体有这种毛病，如果没有装饰的话，实际上是非常丑恶的。既然心要寻求依存处，就应该找个十分干净、没有染污的身体，为什么非要执著具足各种不净物、肮脏不堪的臭皮囊呢？实在不合理。

《学集论》中有教证说："如果身体成为利他之因、修行之依处，保护身体是允许的。"但此处是说我们应该了解身体的成分，它完全是不干净的东西，拼命执著是不合理的。《摩邓女

经》中记载：当时摩邓女[41]特别贪恋阿难，佛陀问她："你为什么喜欢阿难？"她说："阿难的鼻子好看、眼睛好看、耳朵好看、身体好看，走路的姿势也好看。"佛陀说："你觉得他眼睛好看，眼睛里有眼泪；鼻子好看，鼻子里有鼻涕；耳朵好看，耳朵里有耳屎；身体好看，身体里有不净物……"宣说了这些教言后，摩邓女对身体的本质也生起了真实智慧。

佛陀时代的很多众生，依靠佛陀的教言完全能明白身心的本性。而现在很多人，根本不愿意听这些教言，就算偶尔听一听，也觉得自己分别念更可靠，将佛陀的教言、上师的教言、圣者的教言置之不理。为了避免这种情况，我们一定要经常忆念佛语，佛陀之所以这样讲，肯定有非常甚深的意义，所以我们应深入细致地去研究。

现在世间上，绞尽脑汁潜心研究外在事物的人比较多，真正观察自己身体的人极为罕见。即使医学界或研究生理的人观察过，也不会用于修行方面，自己的贪著仍丝毫不减。在座有些道友，人生过了五六十年了，但从来都认为："我的身体很干净，只可惜现在老了一点，脸

41 摩邓女：又作摩登伽女，曾以幻术迷惑阿难。

上有些皱纹，不然我年轻时真的如何如何。"实际上，这些人从来没有以佛教的智慧观察过身体，一直认为"身体是我的东西"，但实际上是不是你的东西？认为"我的身体非常好"，这种好又体现在哪里？观察以后才会明白，佛法让我们对身体有一种新的认识。

现在很多人整天吃吃喝喝，就是为了保养身体，甚至认为吃乌龟肉、青蛙肉对身体很好。其实这个身体再怎么好，也是火葬时多加一点燃料而已，除此之外死时也没有什么用。然而为了这个臭皮囊，有些人的贪污非常可怕。前段时间，国家信息中心"经济宏观调控动向组"的一项报告中显示：2004 年国家有 640 万公务员，一年中吃喝费用高达 3700 亿，每个人平均 5.8 万多。这些人经常以各种名义挥霍公款，出差时如果住三星级宾馆，就觉得特别受委屈，一定要四星级以上；吃一顿饭必须有山珍海味，而且全部是新鲜的。他们认为这对身体很好，其实以不净的东西入于身体，并付出其它生命的代价，对身体又好在哪里？人死后会怎么样，大家也应该清楚，这些人为身体造了多少业，看起来真是不可思议！

所以，修持佛法才最有意义，生活过得清净简单，就是人生中最快乐的事情。我有时候

看到门口只有自己的一双鞋，别的什么都没有，心里觉得非常舒服。试想，如果住在城市里，每天要应酬多少人？大好时光全部用于吃吃喝喝，一点意义也没有。现在自己过一种平淡的生活，虽然相续中烦恼非常多，但每天都向好的方向祈祷、向好的方向发愿，这一点也非常难得。现在的世间人不知被美酒陶醉了，还是被毒药迷惑了，自己天天浑浑噩噩，看别人也是迷迷茫茫，在这种状态中虚度人生几十年，真是非常可惜。

所以，我们在座的出家人，今生有了出家的缘分，一定要珍惜自己的时间。外面城市里的修行人，现在能听受这样的大乘佛法，虽然我讲者非常低劣，但所讲的这个法却十分殊胜。我就像是商店里的售货员一样，又难看又没有智慧，特别可怜，但所卖的东西却货真价实、价值连城。你们所得到的，并不是我的声音，而是法的意义。对每个人来讲，这是非常有价值的，能遇到这样的大乘佛法，有金钱也不一定买得到，所以大家一定要好好修持。

总之，对身体真的应该好好观察，这并不是说笑话，你们应看一看贪著它对修行有没有意义？整天保护这个臭皮囊，到底能有什么用处？看看别人，再看看自己，久而久之就会证



悟的。当然，所谓的证悟也有不同层次之别。

首当以意观，析出表皮层，
次以智慧剑，剔肉离身骨。

有人认为：“虽然身体不干净，但总有一些精华实义吧。”这种想法也是错误的。倘若以智慧宝剑进行剖析，从皮肤的外层一直到筋肉、骨头，对身体的方方面面加以观察，实在没有值得执著的精妙之物。

如同屠夫杀完牦牛后，首先把皮肤剥开，然后将筋肉剔下来，接着剖开骨架，取出里面的内脏，除了这些血肉骨头以外，牦牛也没有别的东西了。同样，我们整天所贪著的身体，不管是自己的也好、别人的也好，假如用智慧宝剑进行剖析，从表皮、真皮开始，一直到里面的肌肉、脂肪、骨架、内脏，这些东西一一观察，到底哪一样才是自己贪著的呢？绝对没有。

学过医的人应该对此更清楚，以前有位医生说：“我在实验室里做人体解剖时，尸体泡在药水里，臭不可闻，每次解剖完以后，中午饭都不想吃。”前不久我去放生时，看到杀牦牛的场面，中午很多人都不想吃饭，虽然没有肉，但青菜也吃不下。当时我就跟一位仁波切开玩笑：“你以后还想不想吃肉啊？所谓的牦牛肉，

就是那样产生的，美食的背后都有一个血淋淋的场面……”

如果将身体从头到尾、从里到外，一一仔细观察，确实没什么可贪的，甚至有时还会想吐。《观佛三昧海经》就有这样的内容：魔王波旬见悉达多太子勇猛修行，欲败其道，遂召集毒龙恶鬼等进行违害。太子入慈心三昧，不受任何所害。波旬大怒，复遣三个魔女，以各种媚态诱惑太子。尔时太子眉间白毫放光照向三女，她们自见体内充满血肉、鼻涕、大肠小肠、生藏熟藏等不净，于是呕吐不止。又见自己的头分别变成蛇、狐狸、狗，非常惊怖，匍匐而去。

所以，不管以现代医学还是佛法中的不净观进行分析，身体都是由不净物所组成，贪著它毫无意义。若能深刻认识到这一点，就为修行创造一个很好的顺缘，今后不会为保养身体而浪费时间了，一定会精进行持佛法的。

当然，今天所讲的内容，并不是让大家不要搞卫生，作一些非常不如法的行为。戒律中一再要求我们应随顺世间，尽管身体是臭皮囊，表面上也要有衣饰庄严。但过于执著会影响修行，实际上也没有必要，毕竟身体确确实实是不干净的东西！

第六十节课

现在正在学习对身体不要有贪执，如果贪执身体的话，修行就不会成功。自古以来的高僧大德舍弃对身体的贪执，依靠知足少欲的心态，在清净的殊胜圣地修持，最终获得了成就。倘若身处愦闹的城市，成就之日遥遥无期，因此《富楼那请问经》中也说：“恒时当依寂静处，切莫贪恋大城市。”

我们作为后学者，始终都要发愿：终年在清净之地修持佛法，好好依止善知识。当然，如果有条件的话，亲自依止是很好的，如果没有这个条件，按照上师的教言去做，这就是依止上师。有些人认为所谓的依止，是天天跟着上师、看着上师、扶着上师，而在实际行为中，将上师的教言置之不理，从来都不精进修持。其实这不叫依止！若对上师所讲的如来教言尽心尽力去行持，认认真真去修持，才是依止的究竟含义。假如没有这样，即使你天天扶着上师，天天看着上师，让上师什么自由都没有，一举一动都紧紧地盯着，这也不是依止上师。有些人一直认为：“我没有条件依止上师，多痛苦啊！”实际上，依靠现代的方便方法，现在很多人都有依止上师的机会，但如果没有依教奉

行，整天在上师身边也没用。

所以，大家首先应该有决心：在有生之年，好好地行持大乘佛教。这种誓言我已经反反复复地再三强调，就是希望你们的人生能有重大转变，否则以前在社会上浑浑噩噩，以后还这样继续下去，人生也没有多大意义。通过这次学习，大家若能获得一种真实的信心，那我整天在这里苦口婆心、声嘶力竭地喊着也值得了。有时候你们没有认真学习，我也觉得特别失望，讲起来好像没什么兴趣。但若有个人说“我要努力修心，菩提心真的非常重要”，我心里也有一种安慰感。

今天有位佛友从普陀山给我打电话，她说：“最近我学习这部论典，心里有了很大改变，以前学佛特别迷茫，现在终于找到了修行指导，有了解脱的希望。”她一边哭着，一边把电话挂了，好像说不下去了。后来我想了想，觉得在这次传讲中，如果有一两个人对大乘佛法有彻底了解，（我要求并不高，刚开始时也说过，只要有二十多人听，我就心满意足了。）人生的方向有所改变，就像《亲友书》里所讲的，以前的道路是从黑暗趋入黑暗、从光明趋入黑暗，现在通过学习大乘佛法，变成从黑暗趋向光明、从光明趋向光明，这就是我传讲的一个目的。

当然，在学习的过程中，坚定誓言很重要。有些人学一两天就满足了，三四年就起厌烦心了，不要这样！学佛乃至菩提果之间也不能断，如果没有这么大的誓言，那在有生之年听闻佛法、修学佛法也不能断。最近观音菩萨的化身去日本，我在新闻里听到一段开示说：“我从十几岁开始学习佛法，每天闻思从未间断，现在已经七十多岁了，我还要继续闻思，不断地学习。”我听后确实大吃一惊，因为我经常跟好多人讲：“我闻思二十多年已经足够了，现在应该修行了。”但现在想来，二十多年有什么了不起，他老人家从十几岁学到现在，闻思六十多年仍觉得不够，不管从智慧、人品、证悟哪方面来讲，我连他老人家万分之一的功德也不具足，人家都有这样的求法精神，对佛法的闻思修行那么重视，我这种区区小人学点知识就满足了，真是非常惭愧！

现在有些道友，学四年就觉得可以了，要到别的地方去实修。我听后感到非常稀有，四年还没有小学毕业，如果就觉得满足了，可以出去盲修了，这样可能不太好。你们最好还是不断地依止上师，如果没有条件的话，按最有信心的上师之言教要求自己，每天都听课，每天都学习，乃至死亡之前，在佛法的氛围中不

断串习，这一点是不可缺少的。

所以讲课之前，我给大家提一点希望：不要放弃对佛法的闻思，如果轻易放弃，修行是不一定成功的。假如自己认为有了一定境界，什么都不需要了，那可能是着魔了。以前有位美国居士到学院来，他在路上口口声声说："我已经证悟了，什么都不用了。"可是一到饭店，他就开始点杀，吃这个鱼、吃那个鱼，非常可怕。因此，如果认为自己证悟了，已经不用闻思了，肯定有一种危险性，也许是误入歧途的一种标志。所以希望大家在闻法方面不要满足，对其他贪嗔痴的对境越满足越好。

复解诸骨骼，审观至于髓，
当自如是究，何处见精妙。

前面已经观察过了，从身体外面的表皮到里面的筋肉、内脏之间，没有值得贪恋的精华。那么有些人认为："骨骼应该有可取之处吧。"这也是一种愚蠢的想法。正如昨天所说，人体可以不断地剖析，如果将所有骨骼解剖开来，就会发现白森森的骨头是由骨质、骨膜、骨髓等组成，实际上也没有可贪之处。

有时候到尸陀林，看看天葬师处理尸体的过程，可以对身体产生一种定解；或者审视一块几十年的白骨，想象白骨的主人曾对它如何

执著，但现在也没办法再执著了，我们的身体几年过后跟它没有任何差别，进而遣除对身体的贪著；或者将自己的骨架跟尸陀林的白骨结合起来观想，就会明白特别执著的身体不过如此而已。

从头骨一直到颈骨、脊椎、大小腿，如果详详细细去观察，整个骨架又有什么可取的精华呢？牦牛或其它动物的骨头还有价值，但人死了以后，肉不能吃，皮不能卖，骨头也不能做什么，可以说人的身体最不值钱。如果是牦牛的话，秋天死的牦牛比较肥，卖几千块钱肯定没问题，春天的牦牛虽然没有肥肉，但它的骨头和皮也能值几百块钱。但人死以后，什么东西都不值钱，从来没有听说过："这一家人死了，肯定他们要发财了！"

我们特别执著自己的身体，哪怕落上一点小火星也忍不住，别人稍微撞一下或者说你身体不好，也会勃然大怒。譬如在庞大的身体中，鼻子是一块小东西，假如别人说你鼻子不好看，也不应该为此生气。但有些人却气得暴跳如雷，好像把他鼻子割掉了一样，原因是什么？就是无始以来对身体有强烈的贪执。这种贪执对修行而言，实际上非常有危害。但若以白骨观、不净观来观察身体，对修行会有一定的帮助。

以前在佛教的修行中，有很多这方面修法。现在泰国、缅甸等国家的修行人，到了一定时候，也是专门到清净的森林中观白骨。我去泰国的时候，有好几处道场修白骨观，尸体就一直放在那里，修行人专门去看身体糜烂、白骨的颜色，再到山里修几天、几个月，然后又下来观白骨。这样，对身体的贪执逐渐逐渐减少，修行也有成功乃至证悟的机会。

关于此理，《清净道论》中也有个公案：有位修行人白骨观修得非常好，把白骨都看得清清楚楚，但始终没有证得圣果。有一次，一个美女跟丈夫吵架，生气后就回娘家去。她在回去的路上，把自己打扮得像天人一样漂亮，想以此勾引其他男人来让自己丈夫生气。路上，她正好看见那个人在修白骨观，（她太不幸了，遇到一个观白骨的人。）他长相端严，威仪又好，目不斜视。她一见便动心了，两只眼睛一直盯着看，心里打算引诱他。正在此时，修行人也看到了她，但在他的境界中，所见完全是一具獠牙毕露的白骨向他冲来，他不但没有被美女迷倒，反而当下证悟阿罗汉果。由此可见，如果有了一定的修行境界，即使遇到极其严厉的对境，自己也有证悟的机会。

无论在印度还是汉地藏地，历来都有一些

清净道场修持白骨观。各大传承的上师们对此修法也相当重视，通过这种修行，能令自相续中炽盛的贪心消失无余，对解脱轮回有相当大的助益。

一般来讲，有时候从人的外表也可以看出他修行如何。若对身体非常执著，平时喜欢打扮装饰，那不管是出家人、在家人，对修行肯定不会特别重视。原来我有一次在某城市里念《窍诀宝藏论》的传承，有一段讲装饰身体是非常惭愧的行为[42]，当时几位居士正在听，有些男男女女特别喜欢打扮，我看他们不太像一个修行人，于是特意把这段翻译给他们听（本来是用藏文念传承）。也许是我的错觉吧，从那以后他们的行为还是有所改变，并没有那么时髦了。

如是勤寻觅，若未见精妙，
何故犹贪着，爱护此垢身？

经过一番详细剖析，身体并没有精妙之处，皮肤、血肉、骨头、骨髓、脑浆中根本找不到洁净的东西，整个身体好像是个装不净粪的口袋。既然如此，我们为什么还要贪著呢？

这样一说，有些人觉得非常不合理：“世间

[42] 论云：“若爱妙衣打扮真惭愧；若爱装饰美容真惭愧；若喜散乱求财真惭愧；若行诸多非法真惭愧；若具贡高我慢真惭愧。诚心修法之人当断除。”

上那么多人不断地赞美装扮这个身体，你们修行人为什么这样说？”恐怕有些人不能接受。然而，龙猛菩萨在《中观宝鬘论》中也讲过：“若对不净的身体进行赞颂、打扮，此乃极为愚痴且非常羞耻的行为。”世间人的观念跟修行人的截然不同，但究竟的真理，唯一掌握在修行人手中。

其实，对身体的里里外外观察后，若能得到少许精华，那赞叹自己的身体、别人的身体也合理。但经过一番找寻之后，除了三十六种不净物外，得不到任何具实义的精妙之物。所以，对身体我们并不是无因毁谤，它确实没有可贪的地方。

作为一个修行人，不要过于贪执自己的身体，如果把厕所里的不净粪一直当黄金来对待，有没有意义你们应该清楚。龙猛菩萨也说：“美女的身体再诱人，也像不净粪一样肮脏不堪，不净粪的形状再好、再新鲜，实际上也没有任何价值。”知道了身体的本质后，平时不要把所有的精力和财物全部花在这上面。索甲仁波切有一句话说得好：“有些人把所有的精力、财产用来装饰身体，这是非常愚笨的行为，就像过路人只在旅馆中住一夜，却将全部钱财用来装饰旅店一样。”

当然，你要是有财产的话，对身体稍微装饰一下，也是世间的传统。现在世间上的人，有了珠宝全部挂在身上，有了脂粉全部涂在脸上。大多数人每天忙的就是面部这一块，装饰的也是这一块，贴得乱七八糟的还是这一块。除此之外，印度人在脚趾上有些点缀，但我们藏地特别冷，好多地方都结冰了，脚上有什么装饰谁也看不见。

我们如果了解身体的本质，便不会贪执自己的身体，也不会贪执别人的身体。记得《法句经》有这样一个公案：有位王后长得娇艳动人，国王要她到寺院礼拜佛陀，但由于她执著自己的美色，不喜欢听佛陀蔑视美色的论调，因此经常避开佛陀。有一天，国王为了让她到寺院去，下令诗人为寺院写赞歌，歌颂寺院的宁静、安详和伟大，王后对此很感兴趣，便和国王一起到寺院。当王后来到寺院，佛陀观察她的根基，用智慧变化成一位绝色美女，站在她身后替她扇风。相比之下，王后觉得自己逊色多了。她一直望着那美女，那美女的容貌也逐渐在改变：先是变得衰老；然后死去；慢慢尸体糜烂，粘满了苍蝇，臭不可闻……王后顿时觉悟美色并非永恒，而且毫无价值。佛陀觉察到她的根基已经成熟，便对她说：“对容貌美

色极为贪恋的人是相当愚痴的，你们所执著的东西，只不过如此而已。”接受佛陀的开示后，王后证得初果。当说完所有的教言后，王后已证得阿罗汉果。

可见，对自身也好、他身也好，如果了知了身体的本质，即使相续中有非常可怕的烦恼，也是能够对治的。不管是什么样的修行人，没有烦恼很困难；有了烦恼，强迫让自己依止正知正念，不要天天想自己的身体、别人的身体，也不太现实；即便暂时可以压制，这种力量也不太强。如果知道了身体的本质，就算未经观察会产生贪心，但从本质上来讲，它已经基本断除了，犹如人没有命根就爬不起来一样，这种烦恼想兴风作浪也很困难。

我们之所以对境起贪心，按照《释量论》的观点来解释，是因为认为对境有功德。相反，如果认为对境有过失，就会生起嗔恨心。倘若你觉得所贪的对方特别好看，对其身体产生贪心，或者自己每天照镜子，认为“我长得美若天仙，如果再打扮一下，可能妙音天女看到我都不好意思了”。这样一来，整天对不净的身体花时间、花精力、花财物，当然，若对修行没有影响，怎么打扮是你的自由，但事实证明，此举对修行肯定有直接或间接的损害。

我有时候都这样想：现在除了出家人以外，在家的年轻人学佛力量非常薄弱，本来烦恼就比较重，再加上经常贪著自己的身体，还有里里外外的一些违缘，修行起来简直举步维艰。而三四十岁以上的成年人，相比之下就比较稳重，他们知道身体到底是什么样的，贪著别人身体是这么一回事，贪著自己身体也是这么一回事。所以，人如果到了一定年龄，对身体的执著会逐渐减少，这时给他们宣说一些佛法，会有一种成熟的感觉。

总之，大家在学习佛法的过程中，应尽量减少对自身他身的执著，若能做到这样，则说明你的修行有一定进步。但若仍旧执迷不悟，一味地贪著别人身体，竭力呵护自己的臭皮囊，那什么时候证悟也很难说。

若垢不堪食，身血不宜饮，
肠胃不适吮，身复何所需？
贪身唯一因，为护狐鹫食。

尽管如此，有些人还觉得依靠身体可以做很多事情，身体可成为自己的享用之法。这种想法也是一个大错误。为什么呢？倘若真正用智慧来观察，身体一点也不能享用，无论是精肉还是肥肉，里里外外没有一块堪可食用之处。

印度对人肉非常排斥，一切肉当中，人肉

是不能吃的，如果吃的话，所有人都会讥笑你。除了灾荒时期外，我们几乎没听说过吃人肉。“今天死了一个人，咱们好好吃一顿”，这种说法是没有的。就算有些人特别肥胖，看起来好像很好吃，但他死了以后，怎么样别人也不会去吃的。身体里的血液、浓水等液体，腥臭肮脏无比，哪会有人想去喝呢？肠胃肝胆等内脏，处处充满不净物，也是不能吸吮的。除此之外，身体还有什么值得享用之处呢？丝毫也没有。

假如是牦牛或者其它动物，身体基本上可以享用，但人的身体有时候连旁生都不如，旁生死后还可以吃，不是特别脏，而我们的身体，尤其是抬到尸陀林以后，不管是国王王妃，还是什么样的领导，活着时大家特别恭敬这个身体，但死后谁都不愿意看，更不要说享用了。有些人对自己的家人特别执著，人死后抱着尸体号啕大哭，但过了几天，就愿意马上处理了：“不行了，实在臭得很！”此时他也不哭了，如果还想哭的话，就一直放在他床上看怎么样。但谁也不会愿意的，所以身体的本质即是如此，贪著它又有什么用呢？

《释尊广传》中记载，有个女人特别贪著她丈夫的身体，丈夫死后都变成骨架了，她还一直背着不放，后来被佛陀的化身所度化。那

个故事我觉得非常精彩。其实，我们不管看别人的身体，还是自己的身体，都会觉得特别恶心，人活着实际上就这么一回事，米拉日巴尊者也说：“见而生畏之尸体，本为现在之身体。”现在的身体，只不过有一口气而已，除此以外跟死尸也没有两样。以前印度有位王子，由于前世串习过不净观，有一次与众妃歌舞嬉戏后，众妃都进入了梦境，他环顾四周的后妃们，感觉自己仿佛置身于腐臭熏天的尸陀林，立刻惊恐不安起来，仓皇出逃后就到寂静地方出家了。所以，不管是男人的身体、女人的身体，在修过白骨观、不净观的人眼里都非常可怕，活着的身体如是，死后的身体也不例外。

既然这个身体不能食用，血液也不能饮用，肠胃又不能吮吸，那贪著它又有什么用呢？身体虽不能吃，但如果能用来做项链等装饰物，或者做凳子等日常用具，倒也可以，但谁也不敢这样去做。所以，贪著身体一点意义也没有。

然而，这种观点在社会上一说，好多人会认为我们精神有问题。他们认为人生多好啊，身体多棒啊，阿里山的姑娘美如水……但在我们看来，美如水的姑娘脏如粪便！世人在迷惑的状态中，歌颂身体也情有可原，但我们学习了佛法以后，应该从迷惑当中醒悟过来，明白

身体的本质就是这样。

身体如果不能享用，那贪执它、爱护它的唯一原因，就是为了保护狐狸、秃鹫、野狗的食物罢了。为什么呢？因为我们杀生吃肉，将身体养得又肥又胖，无非是能让尸陀林里的动物吃得饱一点。就像人们养鸡、养猪一样，把它们喂得肥肥的，就是让自己多吃几口。

听说现在有些假活佛，为了让身体非常胖，经常吃一些喂猪饲料。这种做法，一方面也在为尸陀林的鹰鹫准备食物，另一方面，是让那些像鹰鹫般没有头脑、光看外表就起信心的人获得一种满足。有些信徒不求正法，整天看着外面的色相，这些人就投其所好，通过这种方法来让他们快乐。同时，这些人死了以后，尸陀林里的恶狗、秃鹫看到来一个特别胖的人，它们也会高兴坏了！

我们应该知足少欲，追随前辈大德们的足迹，从内心中生起菩提心，且让这种善念永不退失。其实身体就像暂时的客房，当你在这里歇一晚上，第二天肯定要退房前往他乡，诚如《佛子行》中所言："识客终离身客店，舍弃今世佛子行。"因此对轮回的漫漫路程，大家一定要了解，否则，如果认为人只有一生，所作所为都是为了今生的利益，那真是愚笨透顶。我

们作为佛教徒，懂得这些真理非常幸运，所以大家一定要从真实意义上观想、从真实的意义上修行。

寅二、依身当修法：（应依靠身体修持善法，千万不能造恶业。）

故应惜此身，独为修诸善。

我们之所以爱护身体，就是要借用它行持有意义的善法。尽管身体是三十六种不净物组成，但诚如《中观四百论》所说："虽见身如怨，然应保护身，具戒久存活，能作大福德。"如果利用这个身体守持净戒、行持布施等六度万行、发起殊胜的菩提心，虽然它是非常不清净的东西，但却能依靠它让心得到永恒的解脱、永恒的快乐。《前行》中也有教言说："此身行善即是解脱舟，此身造恶便是轮回锚，此身一切善恶之奴仆。"鉴于此，我们不能随便糟蹋这个身体。

有些人认为："上师不是讲了嘛，身体是不清净的脏东西，我现在生病也不吃药，死了就死了吧，反正身体这么丑陋，再也不要管它了。"也没有必要这样！虽然身体本质不净，但还要依靠它来行持善法帮助众生、利益众生，这才是人生中最有意义的。反之，《萨迦格言》云：

"平日不为利他想，此人行为如牲畜。"如果我们不为他人着想，整天都是自己吃吃喝喝，那跟牦牛没什么差别。我们现在身为人，应该做点有利益的事情，一方面为自己的生生世世打好解脱的基础，另一方面，哪怕给其他众生种下一点点善根，活着也是有价值的。

倘若把钱财用在身体的吃喝打扮方面，这是一种愚痴的做法，应该用来救护众生的生命，帮助贫困人、可怜人、病人等等。有时候我帮助一个贫困学生，心里有种说不出来的高兴，觉得钱花得非常有意义，假如没有这些钱，他永远都是一个文盲，但现在依靠这点钱，他就有了这辈子的知识，有了这些知识以后，也许他还要行持善法，永远的解脱也是依靠这些人民币而获得的。只要能够善于利用，无论是钱财还是身体，都可以发挥其应有的作用。所以，佛陀在律藏中也说："行持善法的人，寿命应该越长越好。"以此类推，行持恶法的屠夫、妓女等，活在世上的时间越短越好，早一点换了这种肉身，就不会利用它来徒造恶业。

现在的每一个人，特别是年轻人一定要发心，不要成天想着："我现在特别苦啊，可不可以早点死了？"尤其是有些女众，很多人想快点往生极乐世界。实际上这种心态不太好！我

们得一个人身非常不易，如果有能力、有机会，应该给自己念一些长寿祈祷文，发愿长久住世（众笑）。我并不是开玩笑，人身的确非常难得，今生遇到佛法并行持大乘教义，这种身体好不容易得到。如果你相信三界轮回的流转，就知道在无数劫中才能得人身，而在千千万万的芸芸众生中，现在有一颗利他的菩提心，这样的人身更加来之不易。现在有了这么好的人身时，你们不要歧视自己的身体——"这个身体有什么了不起，实在不行的话，我去跳河自杀"，这种想法是不对的。我们应发愿行持善法，若能如此，现在的生活好像特别痛苦，觉得没有意义，但再过几年以后，你会发现这个身体对众生、对自己还是很有帮助的。

其实心情不好也是阶段性的，一辈子心情不好是不可能的。有些人常说："我那时候心情特别压抑，差一点就自杀了。"有些著名的法师也说："原来我遇到违缘时，又得了严重的心脏病，当时觉得还不如死了好，没想到如今的事业如此广大。"可见，违缘都是暂时的，若能好好地利用身体，多多发愿利益众生，或者成为自己修行的因，这样的人身真可称为如意宝。印度贝诺法王现在七八十岁了，他老人家经常讲："每个人得人身很不容易，一定要发愿长住

啊！”当时他对法王如意宝说：“您也应该发心长久住世，我自己经常发愿在这个世上多活一点。不仅仅是我们，每个出家人、每个修行人都应该这样发愿。”

心的引发力是很强的，如果经常这样想，应该会活得长一点。不然的话，你天天都是：“我今天早上还没有死啊！我不想提水，怎么办哪？还要过生活，多痛苦啊！”这种心情没有必要，我们的生活应该说是很好的，假如转生在地狱饿鬼中，那是早点死了好，但我们人类再怎么样苦，也没什么忍受不了的。因此，大家一定要给自己写“长久住世祈祷文”！

纵汝护如此，死神不留情，
夺已施鹫狗，届时复何如？

纵然你对身体精心呵护，但到了一定时候，死主也不会留情的，《正法念处经》中说：“死神乃无可避免之时祸，强夺生命之恶神。”他会毫不留情地抢夺我们的生命，然后施给秃鹫、野狗，到那时又该怎么办呢？

华智仁波切说：“我们南赡部洲的人，自从出生那一时刻起，就必定会走向死亡，但死的方式、死的因缘和死的时间却决定不下来。”现在经堂里有这么多人，一百年左右大家肯定都会死，但每个人到底是车祸死、病死还是以其

他方式而死，除了有神通的人以外，谁也不知道。死神随时都可能降临，不要认为自己现在不会死，过段时间再修行也来得及。

有一次我到县上去，有两个人搭便车，他们说：“这次实在没时间，工作特别忙要赶回去，再过两三年以后，我们会来这里皈依三宝，准备好好地研究佛法。”听了这番话以后，我心里有种说不出的难过：世间上的人就是这样，来一次学院多不容易，千里迢迢地赶来这里，应该皈依佛门或了解一下佛法，但这个时间却拖到两三年后去了，两三年以后你还有这种心情吗？到那时你还活在世上吗？很难说！

所以，修行人与世间人之间的最大差别，在于对无常的认识。我平时也有这种感觉，从没有学过佛或学佛未深的人，对未来会有很多的梦想和期待，但这些能否实现也是个未知数。而修行比较好的人，凡事都会想“我可能会死吧，那时不一定活着吧”，包括对明年的一些打算，心里也有一种无常感。

我们在座的修行人，对未来的死亡还是值得考虑，如果没有考虑的话，死亡突然到来时，自己也会措手不及。昨前天有个道友死了，本来他身体很不错，突然发病送到医院，开刀已经太迟了，很快就离开人间，两三天有了翻天

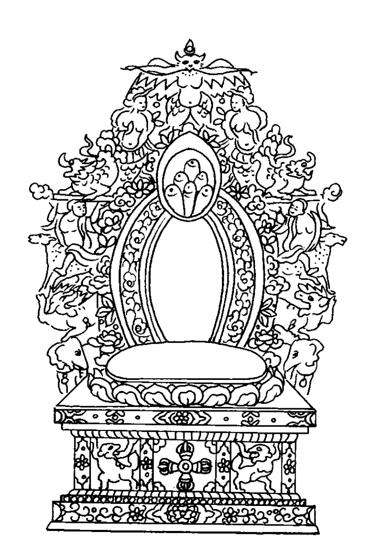
覆地的变化。其实这种事情在每个人身上都可能发生，我们的生命相当脆弱，如果认为自己应该不会死，被这种牢固的执著一直束缚着，对修行会直接带来障碍。因此，我们哪怕活一天，也要充分利用这个身体，好好地念一点咒语、看一点书，在心相续中种下很好的善根。这样，即便自己突然死去，在有条件的情况下，临终时也能忆念起一些善法。

我们修学正法，当如“美女救头燃”、“懦夫抖落怀中毒蛇”般一刻也不迟缓，千万不要明日复明日，一直拖到以后去了。有些人说：“明年我再修吧，现在工作特别忙，等孩子读完大学后，再到你们那里出家好不好？那时候我肯定健在的。”你怎么肯定呢？孩子读大学后还要成家，成家后还要死亡，等他死了以后，可能你才想学佛、想出家吧！

所以，很多人的想法跟修行正理背道而驰。在修行当中，你今天想皈依，就要马上皈依，今天想行持善法，就要马上行持善法，要不然，以后有没有机会也很难说。死主阎罗始终在等着我们，倘若做事情就像旱地撒网，对未来总有种无法现实的欲望，那你生命中可能会留下很多遗憾。因此，什么时候想行持善法，就要马上全力以赴地去做。当然，在各种善法中，

自己要选择功德大的去行持，譬如出离心、菩提心，每天都是修一点，这样的话，不管你能活多少天、多少年，对自己对众生一定是有利益的。

同时，大家还应时时刻刻祈祷上师三宝，如果上师三宝的加持融入自心，修行就会非常成功。假如没有这样，光是口头上说说、行为上做给别人看，那也没有多大意义。唯有从内心中真正生起修行的念头，才会变成很好的修行人！





第六十一节课

今天继续学习依靠身体来修持善法。昨天也讲了，我们一定要利用现在的人身修持善法，如果没有好好地利用，到死的时候，对自己一点利益都没有。趁现在比较健康时，把它用在佛法上面，这个身体就有价值了。否则如果依靠身体来造恶业，那是非常可惜也是极其遗憾的。所以，每个道友应该观一观自己的身体到底在做什么？这一点比较重要。

若仆不堪使，主不与衣食，
养身而它去，为何善养护？

此处用比喻来说明：身体若未用于善法方面，则没必要对它照顾。打个比方说，主人雇用奴仆、佣人，就是为了让他做事情，如果他什么事情都不做，整天吃喝打扮，不听从使命，那主人也不会再雇佣他，给他提供一定的薪水。就像现在雇佣保姆的那些家庭，如果保姆每天除了吃饭以外，什么事情都不想干，又不服从主人的命令，不到两个月主人就不要她了。还有些公司里的大老板，如果工人整天迟到早退，不好好干活，他也不会长期用这些人。同样，身体就是心的奴仆，如果平时一直尽心保养它、维护它，但它却不为你（心识）的今生来世做点

有意义的事情，最后还要毫不负责地到尸陀林或火葬场去了，将你弃于六道轮回中，生生世世不断地流转受苦。这种忘恩负义的身体，为何还辛辛苦苦地养护它呢？

作为一个学佛的人，我们经常要反观自心、反观自身。反观自心的道理，前段时间也分析过，在此暂时不提。而反观自身的时候，我们应观察这个身体到底在干什么？有些人的身体在行持善法方面非常听话，始终听从心识主人的命令：让它好好背书，它就规规矩矩去背书；让它转坛城、磕大头，它也特别愿意行持；让它早上四点起来看书参禅，它从来都没有怨言。这些身体跟心识主人配合默契，非常不错。我有时也这样想：我的身体跟心一起工作四十多年了，在这个过程中，有时候它前世业力现前病了，这种情况我也理解它，但在其他时候，它好像都比较听话，尤其是行持善法方面我比较满意，不管是早上起得早一点，晚上睡得晚一点，平时怎么样使用它，它都很配合。

但有些人的身体就不是这样，让它起得早一点，一两天内还可以，长期的话，身体就开始抱怨了："心识啊，让我再睡一会儿吧！被窝这么暖和、这么舒服，我实在不想起来，可不可以再躺五分钟！"说是五分钟，一睡就是一两

个小时。这些身体在听课、放生等行持善法方面，往往不愿配合、经常偷懒，但造一些杀生偷盗等恶业，它就强壮得不得了，精力充沛，做什么坏事都没有问题。对于这样的身体，就不能对它特别好，不能把最高档的营养品给它吃，最舒适的衣服给它穿，认为自己来到人间主要就是照顾它。

其实，过于执著身体没什么意义。身体的本质大家也清楚，都是由血肉骨架组成，生前再怎么样保养它，死时它如果要离开你，谁也阻挡不了。就像夏天的牛肉再怎么保护，最多五天就坏了，同样，身体一般只能维持一百多年，过于执著也没有必要。如果非要执著它，就应该让它修持善法。世人把钱财、精力、时间都用来保养身体，实际上这是非常愚痴的做法。如果真的有条件，在见解允许的情况下，我们应该护持自己的心、发殊胜的誓愿，为生生世世打下良好基础，这一点才非常重要！

历来的高僧大德，对身体都不是太执著，吃饭能果腹就好，穿衣能避寒就行，其他也不是特别讲究。一次，著名教育家夏丏尊先生前去拜访弘一大师，中午吃饭时，只见他吃一道咸菜，夏先生不忍心地说："难道你不嫌这咸菜太咸吗？"弘一大师回答说："咸有咸的味道！"

过一会儿，弘一大师吃好后，手里端着一杯开水，夏先生又皱皱眉头道："没有茶叶吗？怎么每天都喝这平淡的开水？"弘一大师又笑一笑说："开水虽淡，淡也有淡的味道。"

这是一个简单的对话，但古大德简朴持身的风范可见一斑。不像现在有些人，精力都专注于吃喝玩乐上面，相续中的功德很难以生起。古代圣贤生活清淡、力斥奢华，也是为了护持自己的道心。大家应该知道，孔子弟子三千人，孔子最赞叹的就是颜回，古书云："善哉，回也！一箪食，一瓢饮，独居陋巷，人不堪其忧，而回独享其乐。"在孔子所有的弟子中，颜回生活非常清苦，每天只吃一筒饭、喝一瓢水就解决问题了，住在简陋的屋子里还自得其乐。所以大家可以这样想：完全用物质来满足自己的奢望，那是非常困难的，外面的物质层出不穷，要想达成所有的目标，将一切全部据为己有，这是根本不现实的。我们应该用佛法的智慧、古人知足少欲的精神来完善自己，一方面令道心逐渐增长，另一方面贪欲也会逐渐减少。

这个身体如果没有行持善法，就不要去照顾它，让它挨饿受冻以示惩罚；如果它精进修行、利益众生，则应好好给它吃一顿。以前上师如意宝也开玩笑说："如果你今天磕头磕得不

错，修五加行时每天任务能如数完成，到中午时吃顿好饭以犒劳身体，感谢它也是应该的。但如果你磕三个头就满头大汗，实在磕不下去了，那就要惩罚身体，不给它午饭吃。”平时按这种教言去行持，还是很有必要的！

即酬彼薪资，当令办吾利，
无益则于彼，一切不应与。

仆人如果做事圆满，主人会定期付予一定的薪资，但若任务没有完成，也会考虑扣发奖金。同样的道理，身体如果精进行善，平时行为如法，则可相应多给一点衣食，在不堕两边的情况下，让它成办对自己有利的事情。什么才对自己有利呢？按照《经庄严论》的观点，发了菩提心的人，成办自利的唯一方法就是利他。我们一定要把众生的事情当作自己的事情，众生的痛苦当作自己的痛苦，众生的快乐当作自己的快乐。当然在初学佛法时，做到这一点恐怕有点困难，但久而久之不断地串习，依靠佛菩萨的加持力和自己的发心力，这种境界一定是可以达到的。

学佛要从点滴积累，一两天内不可能一步登天。今天有个人打电话说：“我们上师规定每个人三年内必须证悟空性，所以我现在特别忙……”听起来倒是挺不错，但三年连小学都

读不完，证悟空性有没有可能？如果真有可能，那当然非常好，倘若三年就可以证悟，我也愿意想尽一切办法让大家马上证悟空性。但从高僧大德们的传记来看，每个人的因缘根基都不相同，就算有些大德开悟非常简单，也是他生生世世打的基础比较好，即生在佛教方面的见解行为十分如法，凡是看过他们传记的人都知道，他们小时候的信心、见解、智慧是非同寻常的。所以，想在很快时间内圆满一切，除了个别有缘者以外，一般来说比较困难。但我们可以从身边做起、从小事做起，这样逐渐逐渐地累积，发心总有一天会圆满。现在哪怕帮助一个众生，自己的生命也有意义。

那人说了这种话后，我当时就想：三年中获得证悟，我可能没什么把握，但发愿三年中让一个人趋入佛法、发菩提心，这还是可以做到的。如果我没有死，真能帮助一个人，让他在有生之年发菩提心行持善法，那我觉得三年中活在人间是有意义的。

今天我还看到一位广州居士写的学习《入菩萨行论》的心得，读后真的有点感动。作为从事佛教教学工作的人，我经常可以看得到、听得到一些夸夸其谈的文章，不是自己夸自己，就是自己夸别人，经常讲些高深莫测的境界，

这些也许是、也许不是，有时候我不一定生起信心。但那个居士学了大概五个月，从言谈中看她真的有变化。她说自己生起了愿菩提心，从文字中也看得出来，她完全懂得愿菩提心的概念。她还说以前自己人生非常痛苦，但遇到了佛法以后，在为人处事等方面正在学着调整自己。看了这封信以后，我觉得正如她所说，她的愿菩提心确实生起来了。

后来我想："这次传讲《入菩萨行论》，可以说是累了半年，但在这半年当中，如果有人真正生起愿菩提心，再怎么累也值得了。"这就是我的真心话。所以我想把这篇文章印出来给各位看一看，社会上出现好人好事，大家都会极力宣扬，让全国人都争相学习。我们虽然没有这种能力，也没有这种号召力，但还是想让有缘者看一看。我看后觉得她的转变发自内心，虽然学的时间不长，还不到一年，但佛法在相续中生起哪怕只有一刹那，这种转变也是永远的。相反，如果没有这样，戒律中说即使守一百年的比丘戒，实际上也是一岁的孩子。所以你们方便的话，应该看一下这篇文章，里面有些对我个人的赞叹，不是我谦虚，确实已经过分了，但除此以外的内容应该比较真实。因此，大家学习佛法不要说得很大、做得很大，应该

从内心有所转变！

言归正传，此处说对身体应给予一定薪水，如果它没有通过利他来成办自利，在行持佛法上没有能力，但造恶业却乐此不疲，那就不要再给它任何东西，应按照禅宗"一日不做，一日不食"的做法，一日不做有利之事，就一日不给它吃东西，以此来磨练它、改变它，使它所作都顺应于佛法。

以前大德们对身体不太执著，吃穿方面完全不考虑，只把它当作一个修行工具。弘一大师在《讲演录》中讲印光大师时说：印光大师一生对惜福最为注意，衣食住等极简单粗劣，力斥精美。每日早晨只喝一大碗粥，没有菜。每次吃完饭后，以舌舔碗至极净为止。（这有点像我们藏族人舔糌粑。有人曾问："藏族人舌头为什么特别长？"我以前也开玩笑："这是从小锻炼的，如果你从小就舔糌粑，舌头也会这样。"）然后再将开水注入碗内，荡涤其汁用以漱口，慢慢咽下，唯恐轻弃残余的饭粒。午饭也只有一碗饭、一碗大众菜，吃完后和早上一样舔碗漱口。如此已有三十多年。可见，一个人的成就并不一定跟生活得好有关，有时候生活越简单，成就越高，每天吃得好穿得好，修行反而不能增上。以前华智仁波切到藏地各处云游修行，生活犹如一

个乞丐。他平常吃素，身上只有一条氆氇，从来不带侍者，不骑马或牦牛等牲畜，行为看起来极其平凡，但其成就和发愿力，不用我说也是众所周知。

所以我们应该看一下自己的行为，如果身体做善事比较令人满意，吃好点、穿好点也可以。但现在外面并不是这样，很多人天天造恶业，但满脑子想的是买的房子怎么高档，坐的轿车怎么豪华，吃的怎么有营养，穿的怎么有品位，怎么到星级宾馆去享受生活……贪婪欲望不断膨胀，始终没有得到控制。当然，像古代人那样生活，现在恐怕也不现实，但还是尽量平淡一点好。

在行持善法的过程中，如果吃得太好、穿得太好，对自己的修行会有影响。现在许多人在吃饭方面也有改变：以前人们特别喜欢搞排场，把餐桌摆得满满的，吃不了也点一大堆，随便浪费还觉得自己很伟大，但后来由于受到西方的影响，逐渐变得比较节约，吃多少就点多少，吃不了就打包带回去。这种行为还是比较好。我们作为佛教徒，言行举止应该多为众生着想，要考虑一些世间真理，道德品行方面多学习古人，这样一来，自己的良心不会退失，道心也会越来越增上。在对待身体方面，《教王

经》中亦云："智者于身不生贪，愚者于身生贪执。"因此哪些人修证很高，哪些人修证不高，从表面上也看得出来。

念身如舟楫，唯充去来依，
为办有情利，修成如意身。

我们应把身体当作过河的船只，充当来去的所依。有关教言中讲到，依靠这个身体，我们可从轮回的此岸"去"往解脱的彼岸，然后又依靠它返回"来"度化无量众生。在度化众生的过程中，按照律藏里的有些观点，对身体要不堕入两边。吃得太差，营养不良，身体不能行持善法；吃得太多、享受得太过分，容易产生傲慢心，也不能如理行持善法。穿着方面也是同样，衣服特别破烂、特别单薄，身体受不了，会影响自己修行；穿得特别漂亮，整天讲究打扮，把时间和精力都花在这方面，这也是修行的大障。因此，我们应像戒律中发愿的那样，合乎中道、不堕两边，这才是修行的基本要求。除了依靠身体暂时利益众生外，到了最究竟的时候，不清净的身体还可以转成如意宝般的佛身，那时候随众生因缘，此身可示现无数化身，度化无量无边的众生。

因此，我们的身体唯一就是要帮助众生，没有它，只有单单的一颗心，坐禅也好，修出

离心、菩提心也好，都是不能实现的。有了它以后，只要能够利益众生，哪怕在身上割一块，对发菩提心的人而言也理所应当。

唐代有位智舜禅师，他一向在外行脚参禅。有一天，他在山林中打坐，有个猎人射中一只野鸡，野鸡受伤后逃到禅师面前，禅师以衣袖掩护着这只小生命。不一会儿，猎人沿着血迹找到这里，索讨那只野鸡。禅师慈悲地开导猎人："它也是一条生命，放过它吧！""不！你要知道，那只野鸡可以当我的一盘菜！"禅师用佛理再三劝解，但猎人一直和禅师纠缠（这个猎人特别坏！）禅师没办法，拿起行脚时防身的戒刀，把自己的耳朵割下来，送给贪婪的猎人："这两只耳朵够不够抵你的野鸡？你可以拿去做一盘菜了。"猎人大惊，终于觉悟到杀生乃最残忍之事，从此放下屠刀，不再从事打猎。

这位禅师的行为非常感人！为了救护一只野鸡，我们能忍受这种痛苦吗？过段时间我们也会讲到，布施身肉来满足众生，虽然功德很大，但还没有达到这种境界前，凡夫人若贸然行持，可能会生后悔之心。所以，大家应在能力所及的前提下帮助众生，若能帮助一个众生，也是最荣幸、最高兴的事情了。

这次听受《入行论》的道友，每个人都应

发心：三年之内度化一个众生。所谓的度化是什么？就是未皈依佛门者，通过权巧方便让他皈依，然后引导他发菩提心。而不一定是原来某人生意做得很好，后来让他虹化变成光消于法界，或者让他开悟大显神通。没有这么高的要求。只要能让一个人今生皈依佛门，或者出家，或者没有出家也不要紧，关键是对佛有信心，然后发起菩提心，这就是真正的度化。因此，大家要尽量依靠身体来帮助众生，这一点非常重要！

癸三（控制后作修心之行）分三：一、一切行为中当具正知；二、主要宣说修心；三、净除成为心之障碍。

子一（一切行为中当具正知）分四：一、总说一切时分所作之行；二、尤其趋入善法之行；三、断除成为世间不信之行；四、护持睡眠对境之理。

丑一（总说一切时分所作之行）分三：一、平时行为寂静；二、必定随顺他众；三、善行自己之事。

寅一、平时行为寂静：

自主己身心，恒常露笑颜，
平息怒纹眉，众友正实语。

自己应该是自己的主人，能主宰控制自己

的身心。在这一品当中，主要讲了以正知正念来控制自己，如果像发心脏病一样无法控制自己，则应该马上提醒："我是发了心的人，跟社会上的人不相同，在别人面前我的行为应该如法，心态也不能太糟糕。"当然，像诸佛菩萨那样，一刹那也不起烦恼或不如法的念头，凡夫俗地不可能做到，但我们毕竟在上师三宝面前发誓有生之年行持善法，自己对自己应该有一定的把握，这就是修行最基本的原则。

如果内心有了修行境界，外表中就能显露出来。真正有慈悲菩提心的人，经常面带笑容，遇到任何道友或者素不相识的人，都会以和蔼的微笑给他人带来快乐。其实一个人的表情，能够影响周围许多人。国外有些大德，如观音菩萨的化身，他们的微笑、神态和举止，吸引并感化了无量无边的人。然而，有些人在见到别人时，不是愁眉苦脸就是怒目相视，身边的人直接或间接也感到非常痛苦。因此作为发了菩提心的人，要常常面带笑容，即使内心微笑不起来，假装微笑也可以。但说实话，假装的微笑很难看！（众笑）——现在大家都笑起来了，一下子面容就变了，这种状态不知能保持几天？

"平息怒纹眉"，杜绝对众生怒容满面、横

眉冷对。当然，诸佛菩萨为度化众生而显现忿怒相，这不可一概而论。因为有些众生用平和的方式没办法调伏，就像以前国王赤松德赞和菩提萨埵，对一些鬼神非人实在无法以寂静行为制服，于是请莲花生大师以忿怒相来降伏它们。在密宗当中，也有些本尊和护法神是忿怒相，实际上这都是度化众生的方便，是非常有必要的。但我们发了菩提心以后，行为应该和善慈祥，在与人交往的过程中，内心应充满慈悲爱心，这样所散发出来的表情，对众生一定是有利益的。不然，跟谁接触都好像不屑一顾，待人接物经常用特别不满的语气和表情，那是不合理的。

现在佛教徒之间的交往，一定要发扬团结和合的精神。如果没有这样，大乘佛法在世界中是很难弘扬开来的。所以我们内部发心人员之间一定要团结，人与人之间如果连一点宽容豁达都没有，度化众生又从何谈起？外面各教派之间、各上师之间、各弟子团体之间也一定要和睦相处。最近我了解一下，现在学《入行论》的道友有觉囊派、噶举派、格鲁派的，还有禅宗、净土宗、华严宗的……凡夫人总是随外境而转，知道了这些后，我心里确实比较高兴。当然，并不是学我们的法就高兴，的的确

确不是这样！我们的法和你们的法，我觉得没有什么差别，但世上有许多愚痴的“孩童”，通过一些方法让他们上学校，学一点正规知识，这就是我高兴的原因。现在佛教团体的素质普遍比较低，真正的佛理很多人都不懂。前不久，一位日本道友跟我说：“我所在的地方，佛教完全成了一种形象，真正的闻思修行，尤其是对内心的调整，基本上都没有。（当然，这只是部分地区，以前佛教在日本大多数地方还是非常兴盛。）”藏地、汉地的部分地方也有这种现象，佛教徒做个仪式收点钱，佛教似乎变成了一种谋生手段，很少人能体会到佛教慈悲为怀的精神。

其实，不管你学哪个上师的法都可以，哪个传承的法都没有什么差别，释迦牟尼佛传下来的教派犹如甘露一样中边皆甜，对众生都是有利的，所以佛教徒之间的关系一定要处理好。如果连这一点为人处事都不会，还说要度化众生、感化众生，那简直是天方夜谭！现在有些佛教团体经常勾心斗角、互相竞争嫉妒，这种行为不太好，如果你真的有本事，那应该去跟外道斗争。世上有那么多人不承认前后世、业因果，在这些邪思邪见者面前，你特别恭敬，一点脾气都没有。可是到了佛教内部，你这个不满、那个不满，好像成了主人一样。现在个

别地方的佛教团体，在团结方面比较差，所以我非常希望各教派、各上师、各弟子之间的关系要融洽，也只有这样，大乘菩提心的精神才能广泛弘扬开来。

汉传佛教中的海涛法师，他的行为我还是非常随喜。通过“生命电视台”，他让人们充分了解藏传佛教、南传佛教（汉传佛教就更不用说了，他本身也是学汉传佛教的）。有人说他学藏传佛教，有人说他没有学，这个并不重要，不管是学哪个宗派，彼此之间都要互相借鉴、互相尊重，用开放的眼光来取长补短，这样佛法才能弘扬开来。近几年来，海涛法师通过与藏传佛教的高僧大德进行交往，以智慧座谈的方式来遣除众生的怀疑，用互相对话的方式来帮助众生，逐渐打破人们原来的成见，对各宗派之间沟通交流做出了不可磨灭的贡献。要知道，不管是汉地藏地，对佛法抱有怀疑的人历来比较多，有些学藏传佛教的人歧视汉传佛教，有些学汉传佛教的老法师也很排斥藏传佛教，一直以保守的态度和见解约束下面的信徒。当然，如果他修证特别高，弟子能圆满完成学业也很好，但有些人自己教不了，又不让弟子接触其他宗派，这样可能不太好。所以大家要有开放的眼光，该学的应该虚心去学，哪里有长处都可以

拿来为我所用。

当今国际也是如此，闭关锁国只有自己吃亏，现在许多国家都知道开放的重要性，只要一个国家发明了先进东西，其他各国马上纷纷效仿、争相使用。我们佛教也应该这样，彼此之间要精诚团结、互相合作，共同弘扬如来教法。在弘扬的过程中，大家没有必要针锋相对，佛教本来是非常圆融的，不要说佛教内部，即便跟其他宗教、非宗教的人接触，也应该用和谐的态度来对待，不应该存在尖锐矛盾。所以，佛教徒内部不要经常为“你的弟子、我的弟子”，“你的上师、我的上师”而争执不休，哪里有真正的佛教，大家都应该虚心学习。

性格不好的人，跟谁都容易发生矛盾。我们藏族人比喻说：“性格恶劣者，如同牛角装在口袋里。”牛角弯弯曲曲，装在口袋里，到哪里去都不方便，稍微动一下，袋子里就“嚓嚓”作响，让人感到心烦意乱。性格不好的人也是这样，他在哪个团体，哪个团体就不安宁，经常和人发生争执。在小组里不行，大组里也不行，噶举派里不行，禅宗里面也不行，不管是对佛教徒还是非佛教徒，他跟谁都合不拢。其实佛教徒不应该这样，尤其大乘行人更要学会宽容，对一切有生命的众生，应像自己的身体



那样对待，没有必要互相排斥。所以，大家在行持善法的时候，应该忘记自己，全心全力地帮助众生，有了这样的心态，什么事情都可以接受。否则只有画地为牢，把自己束缚在狭小的范围中，什么都不能接受，什么都不愿意采纳。

“众友正实语”，要做一切众生的亲友，说真实可靠的语言。现在有些人说起话来全部是花言巧语，内容空洞没有任何实在意义，而且经常欺骗别人。对发了心的修行人而言，在众生面前一定要说真实语。《亲友书》中将语言分为美语、实语、颠倒语三种，尤其学习大乘佛法的人，一定要说老实话，做老实人。社会上需要狡诈的语言来欺蒙别人，但这是世间人的做法，现在大家发了心以后，语言上应该有所改变，这一点非常重要！



附：

我的新生从《入菩萨行论》开始

我今年 24 岁。我庆幸自己在这个年纪值遇了真正的大乘佛法，皈依三宝并开始闻思修行，而不是 42 岁。浑浑噩噩度过了 23 年的光阴，我的生命，终于从《入菩萨行论》重新开始。所有变化、觉醒的开始，都要从这部《入菩萨行论》说起……

闻思佛法之前，我的人生没有方向，毫无意义。我不知道自己每天都在干什么，我为什么要活在这个世界上？我到底是为了什么而活着？痛苦、烦恼、迷茫、无助……无数数不清的负面情绪左右着我的生活，整个人就好像沉入了无底的深渊，四周除了黑暗，还是黑暗。我真有快要崩溃了的感觉，甚至自杀的念头都曾经在脑海中一闪而过。回想起那种压抑的窘境，如果那时我没有如此幸运地遇到大乘佛法，遇到大恩上师索达吉堪布在网络弘法如此殊胜的机缘，我不敢想象自己将变成什么样子，真的无法想象。

在我人生最最黑暗的时候，不知为什么，也许是宿世的因缘，也许是诸佛菩萨的慈悲加持，我突然想到了佛教。之前我对佛教没有特

殊的感觉，没有特别好的想法也没有不好的想法，对佛法更是一窍不通。我只知道佛法是让人修心，而佛教音乐能让人心情平静，于是，在我的内心混乱到自己实在无法控制的时候，我想到了听佛教音乐，进而开始疯狂地在网络上寻找有关佛教方面的文章或者书籍阅读，几乎达到了如饥似渴的程度。虽然没有方向感，但自此内心已开始有了一丝平静。我从心底深处渴望深入学习佛法，这就像是长期于黑暗中四处碰壁痛苦不堪的旅人极度渴望一盏明灯来指路那般。我又多么渴望有位良师能够指导我的学习，我不懂的道理太多了，无从学起的感觉实在令我着急。

结果没过多久，2006 年 5 月 25 日那天，我终于如愿以偿了。那天，我无意中在网络上看到《入行论》网络学习班的介绍，通过初步了解，我欣喜地报了名。从此，跟着大恩上师开始了真正系统的闻思修佛法。正是大恩上师网络传授《入菩萨行论》这次千载难逢的良机，帮我踏入佛法的神圣殿堂，成为了一名虔诚的三宝弟子。从此，我的生命重新开始。我要说，是上师三宝给了我新生，让我重新振作起来面对这个人生，利用此生比如意宝还珍贵的暇满人身做我生生世世都应该做的事情，闻思修行，

走上从轮回苦海解脱自他的光明大道。

恭敬顶礼上师三宝!!!

通过闻思无比殊胜的《入行论》，我懂得了什么是暇满人身，也渐渐懂得了死亡无常、因果不虚、轮回过患这些基本的道理，而这些道理是我以前根本不曾想过的，从没往这些方面想过。以前我的心被世间八法、被各种各样纷繁迷乱的外境抓得牢牢的，一点都不自由。我自以为“快乐”地生活着，其实只不过是自己各种欲望的奴隶罢了。我更毫不知道这一切都是痛苦的本质，陷得越深只有越痛苦。回想以前自己的各种行为、心态，觉得简直愚痴到极点！以前的我，贪嗔痴慢疑五毒俱全，最严重的就是贪嗔痴，每天对人对事都有一大堆的牢骚和不满意，看到别人比自己好的地方就会羡慕不已甚至心生嫉妒，凡事都是“我”字当头，不自觉地自私自利，不由自主地先考虑自己的感受而不顾他人的感受，我执无限膨胀，自己给自己找寻一大堆的烦恼，越活越累！虽然外在表现不明显，但是内心却是无比痛苦和烦恼，这种内心的折磨和煎熬，只有当事者自己才能深刻体会。如果没有佛法的智慧，恐怕我将永远陷在这个深渊里头无力自拔，最终死后堕入三恶趣感受无边苦果。越想越痛恨以前的自己，

我的新生从《入菩萨行论》开始

越想越羞愧后悔，越想越体会到无明我执的可怕！庆幸啊!! 要是没有上师三宝，我该怎么办？？乃至菩提间，我生生世世都不要离开上师三宝!!!

通过闻思《入行论》，我还懂得了什么是菩提心，还有它对于大乘修行人来说，对于佛果来说意味着什么。我最大的收获就是在上师三宝的加持下发起了无上殊胜的菩提心！珍宝菩提心，生生世世都不能够舍弃!!! 对我来说，世俗菩提心中“为了能度化一切六道众生而誓愿成佛”的愿菩提心是有了，而行菩提心，我也极力在日常生活的点点滴滴中行持守护。我真的变了。我会越来越多地考虑到他人，考虑到其他众生，为了其他众生做自己力所能及的事情，只要他们高兴，暂时获得人天安乐，我就十分欣慰，同时也愿他们终究获得佛果。我发现，忘记自己就不会痛苦，只要真正领悟舍己为众生的精神并时时刻刻谨记心头，内心就永远是平和安乐的。众生的乐就是自己的乐，众生的苦就是自己的苦，恭敬平等对待一切有情，愿做一切如母众生的奴仆，愿自己为了一切众生的解脱而终证佛果！

通过闻思《入行论》，我明白了什么是六度万行、供养、回向，我还知道了忏悔罪业的重

要性，还有如何忏悔罪业，也报名参加了金刚萨埵心咒的共修。以前自己造作的各种想得起想不起的罪业和无始以来的无量罪业，必须通过忏悔才能净除。正是这些污垢遮蔽了心的光明本性，使我们深陷无明轮回不求出离，只有自己通过如理如法地忏悔来清静罪垢，才有可能证悟空性无我的智慧。受菩萨戒、小心谨慎护持菩萨戒，对于行菩萨道的大乘行人来说是必需的；发现烦恼生起就要马上对治，勇猛精进地与烦恼敌人作战，不能妥协，不能放逸；时刻护持正知正念，稳固正见，护持自心，不为外境所转，不被外境所诱惑，防微杜渐……

虽然只有短短 5 个多月的时间，但学佛后的我与以前愚痴的我相比确实由内而外发生了翻天覆地的巨变，这就是佛法的力量，还有上师三宝的慈悲加持。真理的力量是无穷的！无限感恩上师三宝，感恩如母众生，感恩父母，感恩师兄道友！恭敬顶礼!!! 祈愿大恩上师索达吉堪布仁波切和所有大德上师们法体安康，长久住世，常转法轮，利益无边无际的有情众生！祈愿佛法更加繁荣兴盛于世间，长盛不衰，利益更多有缘众生！

广州某居士
2006.11.1

第六十二节课

下面宣讲平时的行为要寂静。前面已经讲了以正知正念来摄持三门，并且在众生面前说真实语。现在很多人说话不真实，这是非常麻烦的事情，尤其作为大乘修学者，自己的话不管被谁听到，都应该有一种可靠性，这个问题大家应该值得重视。

今天的内容是这样的：

> 移座勿随意，至发大音声，
> 开门勿粗暴，常喜寂静行。

当移动床榻、桌椅、板凳时，不要随便发出巨大的响声，开门关门、敲门推门时也不要特别鲁莽粗暴，作为发菩提心的修行人，三门的行为时时刻刻都要寂静。

我们做任何事情随时要观察自己的身心，不要像疯狂者般四处惊扰他人。比如平时搬行李或搬床榻桌子时，要尽量保持寂静，不要惊动他人。不管你是否修学佛法，随意发出噪音影响周围，都是非常不好的。如果一个人修行很好，每天除了精进闻思以外，家里没有任何声音。但他的邻居世间八法搞得很厉害，天天大吵大闹，嘈杂之声不绝于耳，这会对别人造成极大的干扰。尤其作为发了菩提心的人，在

任何场合与任何人交往的时候，一定要保持威仪寂静，不要大喊大叫，说一些粗言恶语。

如果我们到上师或道友家里去，应像《事师五十颂》里讲的那样，小声叩别人的房门，动作不能太粗鲁。有时候通过敲门等细小行为，也能看出一个人的修养。有些人一边使劲砸门，一边高声喊："人在不在？喂，快开门啊！"而真正有道德修养的人，做任何事情都寂静调柔，别人看到也会生起信心。

倘若周围的邻里行为粗野，经常影响自己闻思修行，则应提醒他不要这样。比如你的邻居喜欢唱歌跳舞、大声喧闹，这时你应好心好意地劝他，不要这样影响别人。前段时间有个道友在修行时，旁边的邻居一会儿唱、一会儿说，让人不得安宁，后来他实在忍不住，就敲他的房子说："不要唱了，好不好？不要大声说话，好不好？"后来稍微有点安静。应该这样！我们在寂静处的修行人，虽然跟世间人比起来，行为比较寂静，但每个人的水平不同，有些地方还是不太如法。如果自己大声背书、大声辩论，首先一定要考虑对周围有没有影响，有智慧的人不但要想到自己，也要想到旁边的人。

尤其在听闻佛法时，大家必须要保持寂静。听说外面有些人一边在电视前听课，一边说话、

吃东西，这是故意造恶业！听佛法要保持寂静，一个人发出声音，会直接影响许许多多的人，你还不如不听好。所以在听法的过程中，自己绝不能发出声音影响别人。当然，我们佛学院及寺院里的环境与此不相同，以前法王如意宝传讲佛法时，有时候几十万人同时在听，下面一点动静都没有。听法就应该有这种态度！否则你一边说话聊天，一边想接受佛法，那是不可能的事情。希望不管听受上师讲法也好，接受出家人、居士辅导也好，都应该对法和人有一种尊重，这样才能得到真实的利益。

行为寂静对修行也有帮助。堪布根霍在《入行论讲义》中说："住在寂静深山里的修行人，不要经常来来往往。"真正的修行人，应该经常坐在禅房里修行，在外面从来都看不到他的影子。而有些人却恰恰相反，商店里的人和公用电话的老板经常看到他晃来晃去，这说明他内在的境界是没有的。现在城市里有些人也是这样，即使不买什么东西，每天也要到街上逛一逛，这种习惯不太好。我们作为修行人，除了非常重要的事情要处理以外，平时应尽量安住在修行之处，不要经常到外面去。

行为调柔寂静，不但对自相续有很大帮助，也能感化世上许多不信佛教的人。舍利子以前

在家时，20 岁就告别故乡和父母，出外访师问道，追求真理。由于外道的学问不能打动他，于是他和目犍连创立一个学团，招收弟子，并傲然以为世界上再也没有比他俩更有智慧的人，没有人够资格做他们的老师，全印度的学者没有一个他们看在眼里。有一天，舍利子在王舍城的街上，巧遇佛陀的弟子马胜比丘[43]，他的威仪行止非常庄严，徐徐而行，寂静调柔。舍利子一见，心中非常惊奇，禁不住上前问道：“这位修道者，你叫什么名字？住在哪里？”马胜比丘缓缓地回答道：“我叫马胜，住在城外不远的竹林精舍！”“你的老师是什么人？他平时教你们什么道理？”“我的老师是释迦族出生的释迦牟尼佛。佛陀所讲的宇宙人生真理，浅学的我还不能完全领会，不过，就我记忆所及，佛陀常讲的道理是‘诸法因缘生，诸法因缘灭’，又说‘诸行无常，是生灭法，生灭灭已，寂灭为乐’。对于佛陀所说的言教，我实在有说不出的感激。”从马胜比丘的口中，舍利子听到佛陀及其教法，犹如朗朗日光照耀，他眼前顿时光明起来，心中对宇宙人生积聚的疑云一扫而空，

[43] 马胜：是最初皈依佛陀的五比丘之一，经过多年苦行，直到听闻佛陀四圣谛法，才证得圣果。在佛陀所有弟子中，他是威仪第一。前段时间讲的达特比丘，就是马胜比丘。

对佛语产生了不共的信心。于是他赶紧回家告诉目犍连，二人一起去拜访佛陀，后成为佛陀的两大弟子。历史上，像舍利子和目犍连那样的智者，在没有遇到佛陀前相续中也具有如是的傲慢心，后来看到威仪调柔的佛弟子，内心中才生起信心，终皈依佛陀获得圣果。因此佛陀常说威仪非常重要，原因也在这里。

前段时间，有一位居士打电话说：“我以前认为自己证悟最重要，别解脱戒和外在威仪都是多余的。现在学了《正知正念品》以后，才明白原来这些也很重要。”的确如此，佛陀所说的任何威仪，每个人都不能忽略。

有些行为不太如法的道友，参加卸货等集体劳动时，正知正念全部都跑光了，原来的习气暴露无遗，言行举止也没有分寸。这种做法是不对的！如果相续中真有佛法的境界，行为上也可以体现出来。假如一个人说话、走路、吃饭非常寂静，他没有皈依佛门的话，那他肯定有一定学问；如果他是出家人，修行应该很了不起，别人见后也会马上生起信心。

泰国、斯里兰卡等南传佛教国家，对出家人的日常威仪相当重视，至今仍保留着佛陀时代的一些朴素传统，僧人们如法的威仪、调柔的行为感化了无量众生。但现在有些人却认为

身语的威仪并不重要，内心的证悟才有意义，身体成天疯疯颠颠的，语言也是胡说八道，这样完全失去了佛教徒的形象。所以大家在这方面应该值得注意。

下面以比喻进行说明：

> 水鸥猫盗贼，无声行隐蔽，
> 故成所欲事，能仁如是行。

此处所讲的三种比喻——水鸥、猫、盗贼，都是悄声潜行，以达成自己所求之事。同样的道理，发了菩提心、守持菩萨戒的大乘修行者，也应该向猫学习、向盗贼学习、向水鸟学习，(向猫学习的话，天天抓老鼠，盗贼怎么偷东西我们也怎么行。开玩笑，不是这个意思！)一言一行都要做到如此寂静，不要像疯狂者般野蛮粗暴。

水鸥，是生活在海洋、江河、湖泊上的水鸟，通常以鱼类为食，在天空飞或水面游时，动作悄无声息，不会惊动水中的鱼儿。猫，不管是窜到墙上、卧在草丛中，还是蹲在角落里，都不会发出任何声音，连走路也非常轻盈。我们藏地有种说法："猫在角落中睡着，它的爪子不睡。"猫在睡觉时，爪子一直在动，想抓老鼠，最机警的老鼠也很难发觉它。

盗贼，不知道你们有人当过没有？他偷东西时蹑手蹑脚，很难被人发现。以前有位石屋

禅师，一次他的禅房里来了小偷，他发现后问道："你是干什么的？""我是个小偷。""你在这里做什么？""我在悄悄地偷东西。""哦，那你前后偷过多少次？""数目搞不清楚，反正偷了无数次吧。""你始终都不能满足吗？""不能。每偷一次东西，两三天内可以满足，然后又不满足了。"小偷又反问："那法师你呢？偷过东西没有？""偷得不多，只偷过一次。""你偷一次就不想再偷了？可不可以教我一下！"禅师听后，马上抓住他的胸口对他开示，小偷当下开悟。这是禅宗的一个公案。《米拉日巴尊者传记》中也记载，米拉日巴尊者晚上睡觉时，一个盗贼在山洞里摸来摸去，他察觉后放声狂笑，说："我白天都找不到东西吃，你半夜三更的又能找到什么？"所以，盗贼为了成办自己的利益，行为是非常寂静的。

既然这三者为了自利，行为都如是的寂静，那我们为了成办一切众生的利益，这样做就更不用说了。大家不要认为行为寂静不是很重要，倘若自己行住坐卧如理如法，对心的证悟、心的调伏有非常大的帮助。鉴于此，佛陀经常在大小乘经典中，特别强调修行者的威仪。

作为发了菩提心的人，做事情不能像没有学佛的人一样吵吵闹闹，吃饭、走路等方面，

世间人没有这样的教育，但我们修行人有。有时候看某人的行为寂静，也知道他肯定学过戒律，或者受过菩萨戒。跟世间人比较起来，真正的修行人，一举一动截然不同。所以，大家千万不要认为大声说话没关系，走路随便跑也无所谓，倘若小的威仪经常违犯，大的学处也很难守护。《涅槃经》中云："莫轻小过，以为无殃，水滴虽微，渐盈大器。"若不重视身口意方面的简单威仪，好的修证是搞不上去的。

尤其在寂静的地方，说话、走路一定要注意，尽量不要影响其他道友。我平时经常问一些人："你旁边的某某道友对你修行有没有影响？他平时都在干什么？"有些人说："啊，这个人真的很好，每天除了念佛以外，家里就像没有人一样安静。"有些人则不尽相同，家里每天人来人往，来的人也是不三不四的。所以在这里我给大家提两个要求，一是不要以不如法的行为来影响他人，另外，自己说话、走路、做事情，不要大声喧嚷，否则对整个清净的道场有一定的影响。

前一段时间，学院里开出租车的人，可能是学大城市吧，经常在路边嚷嚷："到色达，到色达"、"到炉霍，到炉霍"……以前我去拉萨、成都时，也经常听到有人这样吆喝。昨前天要

求他们开个会，以后在学院里不能这样大声喧哗，不然的话会影响很多地方。大城市里有这样的声音可能无所谓，但在清净的道场中，这些还是有一定影响。世间中有时候也是这样，楼上的人如果没有道德，经常吵吵闹闹的，对左邻右舍尤其是楼下的人会带来很多麻烦。因此，不管处于什么环境中，我们既要想到自己，也要想到别人。

寅二、必定随顺他众：

宜善劝勉人，未请饶益语，
恭敬且顶戴，恒为众人徒。

此颂有两种解释方法：第一种，从三层意思来解释：我们应善巧劝勉别人行善断恶；对未受委托也善意劝诫的饶益语，自己应恭恭敬敬地顶戴接受；作为发菩提心的人，恒常以徒弟的身份去恭敬身边每一个人。第二种，从两层意思来解释：对于善巧劝勉他人行持善法的人，或者未受委托也心甘情愿利益他众的人，都要恭恭敬敬地顶戴，恒常恭谦地做他们的弟子。

"宜善劝勉人"一颂也有两种解释：一是应随顺他人对自己的好言相劝。比如有人劝你不要造恶业、不要杀生、不要说妄语，认认真真地学习佛法，这时你应虚心接受，不要想："这个人在说什么啊？他连自己都管不了，还

想教训我！”别人好心好意地劝你行善，真的非常不容易，所以一定要恭敬他。

另一种解释是，我们劝他人行持善法时，应当具足善巧方便，说话不能太直了，否则会伤害别人的感情。现在的社会中，做事情需要一些善巧方便，本来你心里想的很好，但如果别人不能接受，暂时可通过其他途径来进行劝勉，这样才能让他真正获得利益。

当然，像佛陀那样的善巧方便，我们现在是没有的，佛陀不管度化哪一个众生，都有非同寻常的方便方法。以前摩登伽女爱上阿难后，用恶咒迷惑阿难不成，第二天便穿着新衣、挂着花鬘，站在路上等阿难。一见到阿难，她就一直跟在身后，不肯离开。阿难没有办法，回到精舍告诉佛陀。佛陀把摩登伽女叫来，说：“阿难是个有修行的人，要做他的妻子，必须先出家修行一年，你愿意吗？”“我愿意，佛陀！”摩登伽女觉得佛陀真慈悲，这么容易就成全她，不要说出家一年，出家一万年也可以。（开玩笑，这是我加的！）为了做阿难的妻子，摩登伽女非常高兴地剃发染衣，做了比丘尼。她很热心地听佛陀说法，在比丘尼的僧团中，和众比丘尼共同过着出家生活。摩登伽女的欲海情心一天一天平静下来，出家还不到半年，便知道过去的

行为是可耻的。她很后悔，跪在佛陀座前流泪忏悔，最终在佛陀的教化下，证悟阿罗汉果。所以，像佛陀那样调化众生，我们末法众生也很难做到，但一般来讲，劝人行善时应该有一些善巧方便。

“未请饶益语，恭敬且顶戴。”有些人虽然没有受人委托，但好心好意为你的修行进行劝告，宣说一些道理，对此自己理应欣然接受、恭敬对待。现在有些地方的道友非常负责，经常宣扬佛法劝人行善，有人就觉得他多管闲事：“为什么总打电话让我学习佛法，我跟他又没什么关系。”千万不能这么想！在这个世界中，别人让你做坏事，你很容易被迷惑，觉得他的话言之有理，每天都是跟着他。现在好不容易有人劝你行持善法，在这种情况下，自己应该乐意接受。以前上师讲过：“在这个世间中，如果别人劝你行持善法、断除烦恼，这种语言一定要接受。”善天论师也说：“凡是能对治烦恼的一切善说，实际上都是佛的加持，与佛亲口所说无异，故而应当赞叹。”所以不管别人通过什么方式让你行持善法，你一定要欣然接受、恭敬顶戴，不要随便置之不理。

“恒为众人徒。”恒时成为他人的徒弟或奴仆，世人经常说“我们要当人们的公仆”，作为

发菩提心的人，时时都要虚怀若谷，愿意接受别人的意见。萨迦班智达也说：“智者知识虽渊博，亦取他人之微德。”如果经常学习他人的长处，把所有的众生都当作善知识，修行必定日进千竿。不管是有智慧有地位的人，还是一般的普通人，乃至特别可怜的人，见到后都应把他们当作自己的老师，有了这种心态，你修行的境界会非常了不起。

然而，现在很多人并不是这样：看到上面的领导，就恭敬得不得了，在他面前磕头也可以；看见自己的下属，就傲气冲天、不可一世。这种行为不合理。任何一个众生，都应把他当作自己的上师，这就是一种修行的境界。宣化上人也讲过：“我是一只小蚂蚁，愿意住在一切众生的脚下；我是一条道路，愿所有众生从我身上由凡夫地步向佛果。”这种教言非常殊胜，以此可断除自相续中的傲慢。

麦彭仁波切曾说：“如果自己有功德，没有傲慢最好，也不需要傲慢；如果没有功德，傲慢则是非常可笑的事情。”因此，大家最好不要有傲慢，一定要恭敬所有的众生，向所有的众生学习，只有这样，相续中的功德才会越来越增上。但可惜的是，现在世间人并非如此，他们稍有点钱财、地位、学问，就谁都看不起，

总认为“在这个天底下，唯一我最了不起”。从他的眼神和语言中，始终散发着高高在上的气息。其实修行境界越高，在别人面前越谦虚、越恭敬，这才是真正的智者。

一切妙隽语，皆赞为善说，
见人行福善，赞叹生欢喜。

对于他人所说的一切至理名言，都应称赞为善说。不管是佛陀在佛经中的语言、高僧大德在论典中的语言、传承上师通过不同方式传下来的教言，都应该交口称赞。看到有些法师传讲佛法，也要由衷地随喜赞叹：“这位上师真了不起，你看他讲得多好啊！”现在科技比较发达，通过 DVD、VCD 可以听到国内外很多法师的讲法，他们讲的毕竟是佛法，大家不要养成一种挑毛病的恶习，应在众人面前宣扬他的功德：“这位法师讲得太好了，对无量众生肯定有利益！”“那位法师也讲得好，他在书里说得非常透彻。”

有智慧的人愿意赞叹别人功德，就像萨迦班智达所说的，智者常以谦卑心宣扬所有高尚人士的功德，就好比马拉雅山的檀香味被风吹送传到四面八方[44]。而愚者只愿意宣扬自己，从

[44] 《格言宝藏论》云：“正士特意常宣扬，所有高士之功德，马拉雅山檀香味，被风传送于十方。”

不愿意赞叹其他智者的功德。现在有些人:“这个上师讲得不好,那个上师讲得不好,只有我才讲得最好。”这种说法是不合理的。任何上师或法师给你传法,哪怕只传了四句偈颂,对他也应该非常感激,这说明自己有良心。但有些人并不是这样:“我们的法师讲得一般般,不如我,凑合听吧,马马虎虎还过得去。”以这种态度来听法,任何加持和功德也得不到。一个人学得越好就会越谦虚,对哪个善知识所讲的妙法甘露,都愿意欣然接受,认为他这样讲法,能利益许许多多的有缘众生。应经常以这种方式观清净心。

“见人行福善,赞叹生欢喜。”如果见到他人行持积功累德之事,比如上供下施、放生、传授佛法、闻思修行、转绕佛塔、做有漏无漏的各种功德,此时应断除一切嫉妒,赞扬此善举并生起欢喜心——“啊,今天某某道友放生了,非常好!”“今天有个道场举行法会,很多人在那里供灯,多随喜啊!”这并不是口头上的赞叹,而要从内心中真正生起欢喜。

嫉妒心是非常可怕的。有些人只承认自己做的善法,认为这些功德广大,而对别人所积累的善根,始终觉得这个不如法、那个不如法,实际上,这种心态能摧毁自相续中的善根。乔

美仁波切在《极乐愿文》中说:“听到他人行持善法,若舍弃嫉妒而诚心诚意地随喜,自己也能获得同样的福德。”所以,我们见闻别人行持善法、积累资粮时,一定要从内心数数欢喜,假如实在生不起欢喜心,觉得别人放生特别多、法本能广大地利益众生,而自己弘法利生的事业好像越来越展不开,也要尽量地压制嫉妒心,随喜别人利益众生。

前两天开极乐法会,我遇到一些老乡,他们内心中的随喜,我都觉得非常惭愧。他们说:“这里每天那么多人一起念佛,满山遍野都是拿着转经轮的人,光是这种善根功德就不可思议,这次真是非常圆满啊!”以前我在坛城上也遇到一个工人,他衣服特别破烂,对佛教半信半疑,但心地却非常纯洁,他说:“法王如意宝建立这样的道场,这么多人每天闻思修行,功德真是不可思议啊!”虽然他的语言很平凡,人也很普通,但从这些话语中能得到如意宝般珍贵的东西。我们平时不跟人交往是不可能的,在交往的过程中,别人的信心和语言,有时候也能给自己一些启发。

值得一提的是,对自己有恩德的上师、法师,我们应该赞叹他们的功德,但在赞叹的时候,语言应该真实。原来有个人说:“我平常在

大人物面前做事，他们这些人要当面吹捧、赞叹功德。”我觉得这是不对的，大人物也好，小人物也好，有什么功德要实事求是，不应该阳奉阴违。现在有些法师，几年来一直传讲佛法，大家应该感谢他，可有些人不但没有一句感谢的话，反而越来越生厌烦心：“你还要传啊，怎么还讲不完？这个讲完以后要不要休息？”以前有些高僧大德，看到弟众求法的信心不足时，显现上会生起厌世心而趋入涅槃。当然，你们也没有必要故意假装，心里明明不愿意他传法，嘴上却说：“你要不要再传一点？你讲得真是太妙了、太绝了！”以前麦彭仁波切曾说过：“一些虚假的语言，对自己的根本上师也不能赞叹。”因此，内心若对法和上师没有信心，口头上说得再好听也没有多大意义！

暗称他人功，随和他人德，
闻人称己德，应晓知德者。

我们最好暗中赞叹他人闻思修行、弘法利生、人格高尚等功德，为什么要暗中赞叹呢？因为当面赞叹很容易变成阿谀奉承，而且修行境界不高的人，听了这些赞叹后，经常会产生傲慢心。因此，若要赞叹一个人，当面称赞也可以，但最好是背后赞叹。

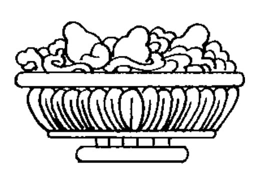
同时，当有人宣说别人功德的时候，自己

也要随声附和，欣然赞同：“对对对，你说的没错，他确实如是了不起！”而千万不能中间搞破坏。《毗奈耶经》中有这样的公案：有位比丘尼叫波嘎姆，她听到另一个比丘尼说：“吉姆比丘尼非常了不起！在释迦牟尼佛的持戒弟子中，她的行为极其调柔，威仪也十分庄严。”波嘎姆马上说：“这有什么了不起，以前听说她还吃过人肉呢。”那位比丘尼又说：“众生主母非常了不起！她是佛陀的姨母，在佛法修为上也获得了殊胜的成就。”“这也没什么了不起。以前在修学佛法的过程中，她有些行为不如法，而且她出家时，亲教师、阿阇黎都不齐全。”“青莲花比丘尼非常了不起！她在所有比丘尼中神通第一。”“这没有什么，她以前不是一个妓女吗？”……我们有些人也是这样，别人赞叹某个上师或道友时，他往往中间搞破坏：“哎，那个人没什么功德。你不知道，他以前是如何如何坏啊！”不但不随喜人家的赞叹功德，反而将所有人的清净心全部毁坏。这种行为很不如法！

我们应当暗地里赞叹别人的功德，听到他人赞叹别人时，自己也要尽量随喜。然而有些人当面对人赞叹，一转身以后，马上开始背后骂他，这种情况也有。以前我父亲去世时，寺院里给他念四十九天的经，当时我和另一个法

师在那边呆了几天。我有个叔叔叫索塔，一天他和一个老年人在我们帐篷里坐着。他们坐着的时候，互相赞叹得不得了：“你一定要保重身体，吃东西时一定要注意。你们家族中出了非常了不起的人，你千万不能离开人间啊！”我当时觉得他们的关系真是不错，心里非常随喜。下午那个人离开时，两人也是惺惺道别：“小心啊，走路要慢一点，你一定要如何如何。”但回来以后：“哼，这个人坏得很！他不是人，是狗。他们家族中没一个好人，胆子都是特别小……”那位法师感到非常奇妙，刚才他还赞叹得不得了，一转身就完全变样子了。所以，表面上互相赞叹，而在背地却诽谤别人，这样不太好，应该暗地里赞叹别人的功德。

“应晓知德者。”别人评赞你的功德，比如说你的修行了不起，此时不要骄傲自满，而应认识到别人是了知功德者，是观清净心、有修养的人。千万不要沾沾自喜，认为自己真有如是的功德。倘若为此自我陶醉，那是极愚蠢的表现！



第六十三节课

今天继续宣说“必定随顺他众”。

一切行为喜，此喜价难估，
故当依他德，安享随喜乐。

前面讲了应随喜他人的功德、演说赞叹别人的妙语，如是而行持者，他人的一切善行也成为自己欢喜之因，这种欢喜实在难能可贵，用金钱也难以买到，因此我们理当依靠他人所做的功德，自己安然地享受随喜的快乐。

此颂有几种解释方法，一般来讲，这里是说在大乘修学的过程中，我们的所作所为应成为自他欢喜之因。世间人做任何事情，都想成为自己欢喜的因，而我们发了菩提心的人，凡有所为，皆当成为众生欢喜之因。如果众生因福报现前而享受快乐，或者通过我们的行为让他快乐，对大乘修行人来讲，这是极为快乐、极为欢喜的事情。这种快乐，是世间上一切金银财宝也买不到的。

或者说，我们应经常处于欢喜快乐中，不要心存嫉妒嗔恨等不良心态。住在世间中的人，如果心里有一分欢喜，这是任何物质也无法代替的。现在有些人物质条件富足，生活奢华享受，但内心始终没有自在和快乐，成天愁眉苦

脸、唉声叹气，这样的话，外面的环境再舒适，对自己也没有任何意义。所以，萨迦班智达在有关教言中说：知足少欲，是最殊胜的一种快乐。

世间中也有这样的故事：古代有两位兄弟，经常去山上砍柴。有一次，他们看到有老虎正要吞噬一位老人，于是想办法赶走老虎，把老人救了出来，没想到，这位老人竟是山神。为了报答救命之恩，老人许诺给两兄弟任何所需之物。大哥说要财富，老人就给他一枚金戒指，用它能够点石成金。回来之后，大哥享尽人间荣华，买房、娶妻、生子……该有的完全拥有了。但结果精神压力越来越大，为了保护财产、为了解决财产纠纷，一生中的痛苦接连不断。而小弟呢，当时没有任何奢望，只说过得平凡快乐就可以。老人送他一串风铃，每当心里不舒服时，听一听风铃清脆的声音，所有烦恼就会一扫而空。因此，两兄弟比较起来，小弟虽然生活简单，但一辈子都过得非常快乐。

对修行人而言，内心获得一些佛法的境界，是任何快乐都没办法比的。比如我们生起了菩提心，摆脱了无始以来的桎梏，心甘情愿地舍弃自我，全心全意地利益众生，相续中的痛苦就会越来越少，享受的快乐也越来越多。当然，

更殊胜的一些境界，如大手印、大圆满，倘若已经获得的话，这种快乐更是无与伦比。就像米拉日巴尊者，不管住山洞还是云游四方，恒常处于喜悦之中。从无垢光尊者、多钦则尊者的传记中也能看出，这些高僧大德获得了一定境界后，那种快乐，的确无法用语言来描述。

现在人认为吃得好、穿得好、身体无病无灾，就是最快乐的事情。实际上，这种快乐并不究竟，最究竟的快乐，是我们有了修行的境界、有了能自他交换的境界，这才是最快乐的。

如果内心的快乐不断增上，自己的生活也会越来越有意义，这一点，不仅在佛教中如是宣说，现代医学和生理学也完全承认。其实，人的身体跟心理互相起作用，假如心特别快乐，身体也不容易衰老，经常体现出年轻之相。反过来说，假如身体没什么病，对心理也有一定的正面影响。一个人的内心如果很痛苦，几年当中他就会老得非常快，但若豁达快乐，过了很长时间也仍是很年轻。

我原来讲《入行论》这一段时，提到过我的一个同学，他对单位、家庭没有太大执著，总以一种淡然的心境去面对事物，除了经常祈祷三宝外，没什么事情挂在心头，一别几十年，好像人越活越年轻，当我见到他时都特别惊奇。

但后来没有想到，他比我先离开了人世，真是生命无常，再年轻也抵不过死主的魔掌！但不管怎么样，我们作为修行人，应该像他一样，没必要为一点小事就烦恼不已，这样不仅对自己的修行境界不利，而且即使费很大心力去挂念担心，实际上也不一定解决问题。

为了自己的长寿健康，我们也应活得开心。莎士比亚说："快乐的人，活得很长久。"《毗奈耶经》中也说：人如果过得快乐，一定会有这种境界。所以依靠他人的功德，我们应享受随喜的快乐。看别人闻思修精进，或者有财富、有地位、有名声，不要生嫉妒心、嗔恨心，而应以他人的善行，使自己享受同样的安乐。

其实，有嫉妒心的人非常痛苦，看别人当维那唱得好，心里就特别不高兴，马上关掉录音机；嗔恨心严重的人，见别人发财升官了，就恨得咬牙切齿，甚至出现自杀的现象。所以，我们应好好地调伏自心。以前上师如意宝一再讲过："作为大乘修行人，不管在什么样的环境中，都不要离开欢乐的气氛；不管与任何人交往，都要在不离欢喜的前提下和睦相处。"

性格不好、人格不好的人，在一个团体中也经常吵吵闹闹，令大家都生起痛苦。甚至和他一起乘车外出，他也非要坐在窗口旁边，不

愿意别人碰着他，看他一眼，他也非常不高兴："讨厌！看我干什么？"在这种人的周围，始终有种不快乐的气氛。这种人如果去工作，不管在哪个单位，都觉得这里非常复杂、那里非常复杂；如果去修行，就认为佛教团体非常复杂，上师身边的人也非常复杂……他的眼睛很复杂、心很复杂，所以他面前呈现的一切，全部都非常复杂——"这个是笨蛋，那个是坏蛋，那个是王八蛋"，周围没有一个好人。什么语言都听不惯，什么境相都看不惯，做什么事情他都想不通，在他的眼前，就像带了变色眼镜一样，世界全部是灰色的，快乐永远也找不到。

当然，所谓的快乐，每个人的定位也不同。从世间来讲，恩格斯在《自由》中是这样说的："春光明媚的早晨，坐在花园里，嘴里抽着一支烟，阳光暖暖地照在脊背上，在这种环境下看书，多么快乐！"法国文学家巴尔扎克则认为，一边喝咖啡一边写作最快乐。以前的邓丽君，她从小到死之前，只要在大庭广众下唱歌，就觉得最快乐、最幸福。但我想，作为发了菩提心的人，只要众生快乐，我们心里应该很舒服、很快乐，这就是我们的原则。能不能做到呢？可能每个人的根基、发心不同，做到的程度也有一定差别。但不管怎么样，看到众生快乐，

我就快乐，看到众生远离痛苦，我就欢喜，这就是大乘修行人的一种随喜。

或者说，享受佛法的甘露美味，应该是最快乐的。这一点，在座的有些道友可能深有体会。很多人经历过各种各样的世事，后来感到佛法对内心起到的作用不可思议，在上师面前得到具无上加持的殊胜妙法后，自相续中有着无法言说的快乐。以前上师如意宝也说："我晚年的时候，到过世界许多地方，有许多人很尊敬我，世间种种圆满丰裕生活也经历了。但这些根本比不上年轻时在石渠求学的生活，那是我一生中最幸福的日子。当时虽然吃穿各方面很缺，可每天在上师托嘎如意宝面前享受佛法的慈悲甘露，一生中再也没有比那时更快乐的时光了！"每每忆及这些，上师都会情不自禁地流下眼泪。

藏地有一首民歌，有一句歌词是："人生中最快乐的一段，就是慈悲父母具足时，过着美好烂漫的童年。"我想在座的很多人，包括我自己在内，经常都会这样想：上师在世的时候，在上师面前无忧无虑地听受佛法教言，那是最快乐的时光。对世间人而言，天真的童年时代，浪漫的学生时代，可能是最快乐的，但对我来讲，以前在上师座下听受法要，是一生中最快

乐的！时至今日，那种景象仍时常浮现眼前……

不管怎么样，每个人对快乐的认识都不同，但我们发了菩提心的人，一定要想到：只要众生快乐，我就快乐。这一点非常重要，这是第一件事。第二件事，平时在生活当中，最好不要有过多的顾虑担忧，什么事情都看淡一点，做事情只要对众生有利即可，自己生病也好、不顺利也好、别人诽谤也好，都无所谓，应该用这种态度来面对人生。假如有人伤害我、嫉妒我，用不着伤心难过，行为上出现一些大的变化。作为修行人，尤其是发了大乘菩提心的人，众生把我当玩耍品也是可以的，因为在我发心的一刹那，早已将身口意全部供养给众生，他们怎么做都理所当然。若能这样想，即便遇到很多不顺之事，自己也会想得开。否则，一点小小的事情，就困扰在心里面，晚上睡不着，白天做事情也没有力气，久而久之，会不会圆寂也不好说！（众笑）

如是今无损，来世乐亦多，
反之因嗔苦，后世苦更增。

若能真心随喜别人的功德，看到人家有智慧、有财产、有地位，数数生起欢喜之心，很高兴他拥有如是功德，那对自己来讲，即生中一丝一毫的损害都没有，并且来世还会获得更

大的快乐，暂时不堕恶趣、转生人天善趣，究竟获得圆满正觉果，有不可思议的功德。

因此，我们随时都应该想：只要别人快乐，我就非常快乐。当然，这说起来比较容易，没遇到事情时也觉得应该没有问题，但真正遇到一些对境时，平时没有修行的话，做起来可能有一点困难。但若平时修行过，虽然自己的境界不太高，可是心的力量不可思议，应该可以做到的。

包括我自己在内，以前在读书时，有时候的行为，现在想起来也特别不好意思。那时自己的嗔恨心、嫉妒心比较重，尤其看到别人学得好，就很想害他打他，不仅仅是想，实际行动中也做过很多坏事。但后来依靠上师的加持，接受了一些大乘佛法的教育，虽然这种习气对凡夫来讲不一定能从根本上断除，但自己的嫉妒、嗔恨等烦恼心态，应该说有所转变。

其实，如果没有嫉妒心，没有嗔恨心，由衷地随喜他人功德，对今生根本没有任何损害，自己也可以享受这种快乐。我们是发了菩提心的人，众生的快乐就是我们的快乐，别人怎么样对我都无所谓，反正我已供养给众生了，他们怎么做都理所当然。若没有这种正知正念，可能会经常处于痛苦与忧愁中。

反过来说，假如对他人的功德生起嗔心嫉妒，依此过患所致，即生中会极度苦恼、痛苦万分，来世更是苦不堪言。我们也可以看得出来，修行境界比较好的人，气色各方面都不错，跟任何人交往都非常开心。而相续中有嗔嫉烦恼的人，由于无法调伏自心，在什么环境中都闷闷不乐，甚至会因嗔恨诽谤他人，不知不觉中造下恶业，来世也因这些恶业成熟而感受巨大痛苦。

汉地有教言说：“他家富贵因缘定，嫉什么？前世不修今受苦，怨什么？”对于别人的福德，我们没必要生嫉妒之心，以前上师也讲过：“两个人若具有一些相同的功德，一人对另一人生嫉妒心、嗔恨心，不但对自己没有利益，反而是堕入恶趣之因。”

以前我在《格言宝藏论释》中也引用过《高僧传》的一个公案：汉地有位道秀法师，年少出家，精进于佛学知识，座下学徒云集。当时，有位同修道友名慧懿，比他小几岁，但悟性过人，戒律清净，因辨才无碍而名震当地，深得众人景仰。见慧懿的名声、地位日益转高，道秀心怀嫉妒，遂起恶心欲以暴力加害。一日道秀与弟子出城，在一棵树下休息，突然旋风四起，顷刻间，其双足合而为一变成蛇尾，向上

至胸、颈、头，最后整个身体变为长达二三丈许的蟒蛇。须臾间，草丛中出现数百条小蛇，竞相前来迎接，簇拥着它远去……这是一件真实的事情。可见产生恶念的果报不可思议，不仅即生中马上变为旁生，来世的果报肯定更为悲惨。

因此，我们处理人际关系时，应尽量发起一些善心，不要产生嗔恨和嫉妒，尤其这里主要讲了嫉妒心。现在有些人的嫉妒心非常复杂，凡是自己看不上的人，就可以给他挑出各种毛病。所以，某些人给我反映事情时，一面之词我根本不会采纳，因为他们所看到的，完全是以嫉妒心而导致眼睛不清净。这样的嫉妒心，如果没有发现、对治，那是非常可怕的。有了嫉妒心的话，就不会看到别人的功德；有了傲慢心的话，自己的相续不会产生功德。这也是古大德的一种教言。所以在修行过程中，我们恒时要观察自己，看自己能不能随喜别人的功德，如果实在没有办法，也最好不要去毁谤，不要去摧毁别人的功德。

以上这一科判，主要讲了我们必须要随顺他众。在为人处事的过程中，应尽量地随顺他人，不要别人说一句，你顶三句，别人叫你上去，你偏要下去，让你到东方去，非要到西方

去。这样的话，不管我们讲什么教言，对你也没有任何利益。因此，大家还是要和合随顺，这一点非常重要！

寅三、善行自己之事：

入了大乘佛法以后，平时的说话、走路、看众生等，都要有一定的威仪。就像世间人参军以后，原来许多不良行为必须要改变，同样，我们没有发心之前，一些习气很不如法，现在学习了佛法尤其是大乘佛法以后，很多行为都要有所改变。

首先讲语言方面：

> 出言当称意，义明语相关，
> 悦意离贪嗔，柔和调适中。

我们在和别人交谈时，必须要掌握一定的语言技巧，否则，很容易的事情也会变得特别麻烦。麦彭仁波切曾说："世间上的许多恩怨亲仇，并不是身体和心造成的，主要是由说话引起的。"大至国家与国家之间，小至人与人之间，很多关系往往因说话而转变。所以佛陀在《法句经·言语品》、《教王经·言语品》中，专门讲了说话的善巧方便，麦彭仁波切在《君规教言论·语言品》中，也教我们一些谈话的技巧。

不管你是出家人、在家人，在说话方面应该要进一步学习。当然，我自己也说得不好，

没有这方面的方便和善巧，但不管怎么样，自己学过很多这方面的教言，挑别人毛病时，还是能够看得出来——他这样说不太好，应该要怎样怎样……

我们活在世界上，人与人之间需要沟通，若能精通语言的技巧，那度化众生也好、自己修行也好，都是非常方便的。要知道，众生的思绪千姿百态，根基和意乐也千差万别，如果没有通达说话的窍诀，虽然心里想了个很好的方法，但在表达的过程中往往适得其反，没有办法因机施教。所以，认真学习语言的方法、作用、范围、内容等，还是有一定的必要。

“出言当称意”，不论与任何人交往，说话要相合对方的心意，值得信任。假如自己说了半天，对方一点兴趣都没有，那也是白费口舌。因此，了解对方的根基意乐非常重要。如果对牦牛等旁生说话，了知根基可能有点困难，这个问题暂且不谈。但在与人交往的过程中，最好先打听对方的职业、习性、爱好，否则若没有一定了解，在博士面前讲一年级的知识，他可能不愿意听，在一年级小孩面前讲大学三年级的课题，他也听不懂，彼此没有办法沟通。

释迦牟尼佛的十大弟子中，富楼那尊者就有观机逗教的特点。他在跟人交往的过程中，

首先要了知对方的身份，如果是医生，他就说适合医生的法；如果是官员，就说适合官员的法；如果是宗教人士、农民、工人，就说适合他们的法……这是语言的一种善巧。当然，这并不是为了欺骗别人，世间上有一种说法：“猫头鹰看见飞禽时，就把翅膀亮出来，看见猛兽时，就把爪子现出来，目的是为了欺骗别人。”但我们修行人与此不同，注重语言不是为了自己假装，而是为了帮助众生、利益众生。所以，为了得到众生的认可和信赖，在与他们交往的时候，要了解对方的身份和根基，谈论的方式与话题必须适机。

“义明”，说话要主题鲜明、中心突出，不然的话，你东一句、西一句，自己都不知道在说什么，别人也听得云里雾里，这种交谈没有什么意义。比如要讲有关布施的问题，你要将布施的体相、作用、功德等讲得清清楚楚，别人一听也了然于胸、极为明白，这样才能达到交流的效果。

“语相关”，不管从意义上、词句上、语调上，语言必须要关联。否则，本来你要讲佛法的内容，却扯了一大堆世间道理，讲世间道理的时候，又去讲一些没有任何关系的佛法，这样别人不一定能明白。所以在说话的过程中，

前后应该围绕主题，不能太离谱、太脱节。

“悦意”，说话的语气要温和委婉，犹如母亲对爱子一样亲切，听起来很舒服，让人也起欢喜心。有些人一开口就像吵架骂人一样，声音非常刺耳，大家都觉得很讨厌，一点都不愿意听下去，实际上这就是没有通达语言的窍诀。

“离贪嗔”，修行人应断除不实语、粗语、妄语等六十四种语垢，佛陀在《十地经》、《法集经》等经典中也说了，尤其要远离贪心、嗔心所引起的语言。有些人在谈话时，始终围绕着贪心的主题，或者讲些有关战争等嗔恨的话语，我家有时候来一些客人，自始至终都在讲是是非非，这个不对、那个不对，他人走了以后，屋里好像一直有恶气在弥漫，心里有点不舒服。

其实，一个人的语言也能看出他的性格和境界如何。一般来讲，修行好的人，有信心、有智慧、有慈悲心的人，即使与他进行短暂的交流，可能也会一辈子不忘，觉得他的话意义极为丰富，对自他都非常有利益。去年，我们在成都跟几位学者一起研讨，有些人说出来的话极富吸引力，对大家的触动很强。听了他的话后，真的感觉应该重视自己的民族文化，而且世间上没有知识的人，确实非常可怜。尽管

这些内容不一定与佛教特别相关，当时的研讨也不是以佛教为主题，但他将世间的有些真理发自肺腑地表达出来，在场的人都有一种刻骨铭心的记忆。

所以，语言跟人的性格、境界有很大关系。修行比较好的人，一般不说别人是非，贪嗔等烦恼的字眼几乎没有，一字一句全部是真理。而修行非常差的人，内心充满肮脏污垢，所引发出来的话语也不会有干净的东西，不但没有丝毫价值可言，甚至与他接触一会儿，自相续也会产生烦恼痛苦，一天当中心里都不舒服。

当然，很多人可能这样想：“《入行论》不学也可以，说话我应该会懂。我是读过大学的。”但在你所学的知识中，怎么样发心、怎么样说话、怎么样做人，这些基本道理可能不会有。且不说大乘修学人的行为，就连小乘《毗奈耶经》中的举止威仪，任何高等学校的教材书里也看不到。对有些高等学校的教材，我们也算是作了研究，（现在世间人看一下、想一下就叫研究，如果这个叫“研究”，我们也做过一些研究。）但这些学问即使跟小乘的教义比起来，价值上也有天壤之别，大乘佛法就更不用说了。

“柔和”，在说话的过程中，应使用柔和文雅的语言。真正有辩才的人，心里所想的完全

能通过完美的语言表达出来，根本不用伤别人的心。比如说要批评一个人，他从来不说粗言恶语，不像我一样，有时候对想不通、看不惯的事情，“叭叭叭——”，马上把它说出来，若是转弯抹角地表达，心里就觉得不舒服。但有智慧的人不是这样，他用旁敲侧击或很婉转的语言，完全能够说服别人。《亲友书》中也讲了三种语[45]：蜂蜜般的美语、鲜花般的实语、不净粪般的虚妄语。我们应选择第一种，既不伤害众生的心，也能将自己的意思完全道出来，这样的语言最有说服力。

“调适中”，说话的声音不能过高也不能过低，速度不能太快也不能太慢，没有必要时不要太啰唆，该讲的内容也不能太略了。那天我们同学聚会时，每个人都要发言，当时不知道我自己讲得怎么样，但看别人的说话，好像所有过失都具足了：有些人说得太少，心里想了很多，但就是说不出来，包括自己家里有多少人，也是支支吾吾半天，让人觉得四十来岁的人连基本的话也不会说，好像特别可怜一样；有些人说得太多，一开口就没完没了，旁边人听起来特别累，心里一直默默祈祷“可以了，

45 《亲友书》云：“佛说语言有三种，称心真实颠倒说，犹如蜂蜜鲜花粪，唯一当弃最末者。”

求求你不要说了”，但他仍然滔滔不绝；有些人说得特别慢，半天也吐不出一个字：“我—要—告—诉—你—们—，哎……”这种语调，有些老年人很喜欢听，但一直听了半个小时，结果也没有讲什么，长期这样听可能也有一定的困难；有些人讲得特别快，前后语句根本不连贯，以前有位法师每次在辩论时，几个字好像同时迸出来，我们都不知道他在说什么。

有人说我讲话也特别快，但我看清华大学的好多教授，说话比我快多了，好像也没人敢抗议，可能他们比我有地位，大家都不敢说吧。我觉得说话应该稍微快一点，如果太慢了，听起来可能会打瞌睡，时间久了也会起厌烦心。以前上师如意宝说话就比较快，不管是任何教证、理证，从他老人家的口中，就像长长不息的河流一样不间断地说出来，无论是辩论还是研讨，上师的反应都特别快。我刚来的时候，虽然听也听不懂，但觉得上师的思维很敏锐，应该学习上师的语速。但后来听懂了以后，也觉得这样非常好，所以现在的语速比较快，你们听了几堂课以后，应该慢慢会适应的。

另外，在说话的时候，声音不能特别高，本来坐在小小的屋子里，随便谈一些话，但一直扯着嗓子叫，好像一百里以外的地方都能听

得到，这样也没有必要，别人的耳朵又不是有问题；声音也不能特别低，有些人说话奄奄一息的，就像临终时给后人留遗嘱一样，旁边人怎么样也听不清："你说什么？能不能再说一遍，再说一遍！"这样也不太好。

总之，按照大乘佛法的要求，我们跟任何人交往时，不管是传法还是平时沟通，语言方面应该有技巧，这一点非常重要！

眼见有情时，诚慈而视之，
念我依于彼，乃能成佛道。

当看见众生时，不能观过患，而应以毫不虚伪、诚挚慈爱的表情而目视。我们平时所遇到的众生，有些高贵，有些贫贱，有些有地位，有些是仆人，无论是什么身份，都应以慈爱的目光来对待，不要怒目相视，或以嫌恶的神情来看别人。修学大乘佛法的人，不管看到亲人还是怨敌、人还是动物，都应用尊重的心态去对待。当今有些非常了不起的高僧大德，看众生的目光极为慈爱，以此也吸引了很多很多的人步入佛门。

真正有慈悲的人，即便对动物也很有爱心。以前喜马拉雅山有位瑜伽士，他早上起来的时候，看到小老鼠快要冻死了，马上把它抱在怀里，安慰道："小老鼠，不要怕，我来保护你！"

小老鼠也说："老喇嘛，非常感谢你，救了我的命！"曾经有个美国人也经常跟小狗对话："Hello，小狗，你好！"（有一个人学得特别像，但我学得不太像。）这个人虽然不一定学佛，但他对任何生命都有一分尊重，把动物当成自己的好朋友。

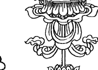
然而有些人，不要说对动物，对人的态度也不相同：见到上面的领导，或者有钱财、有地位的人，他马上流露出谄媚的眼神，对别人特别的热情："啊！见到您真是三生有幸，我今后怎么跟您联系呀？"而对那些自己用不着的人，根本不屑一顾，又是另一种对待。其实真正发了菩提心的人，已经没有自己的事情了，应将一切众生视为父母，只有依靠他们，我们才能成就佛道。

为什么这样讲呢？作为修大乘佛法者，从最初发无上菩提心，中间修持六度万行，到最后证悟圆满正觉果位，都要依靠众生方能成就。具体而言，最初的发心是"为度化众生愿成佛"，所依离不开众生。中间行持六度万行时，法、财、无畏三种布施都要以众生为对境；持戒也是依靠众生而守持清净戒律；没有众生的损害，一个人对谁修安忍；精进是为了要度化众生，而不是为自己；大乘禅定是远离外面一切愦闹，

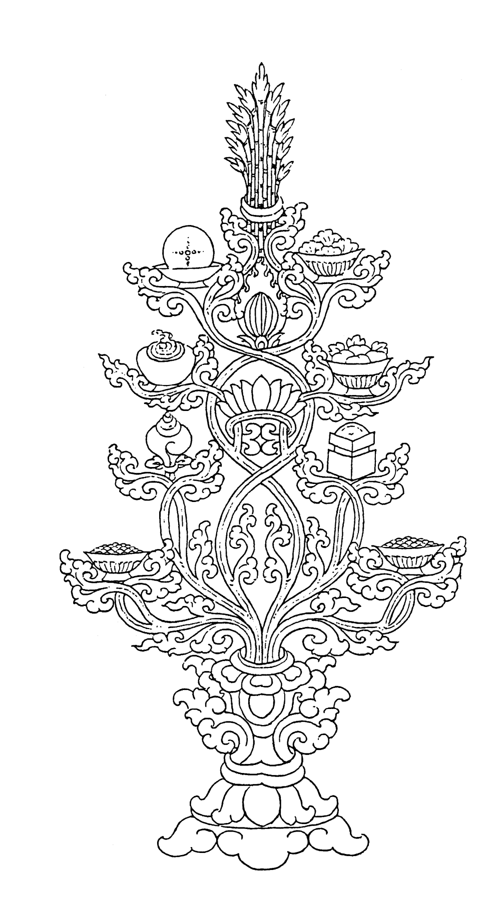
安住于利益众生的境界中；智慧度则是胜义中远离一切戏论，世俗中辨别利益众生最究竟的方便方法。因此，六度全部需要众生，没有众生的话，一度也不能够圆满。同样，四摄、四无量心也需要众生，大乘的三十七道品，都离不开众生。最后获得佛果时，是以二十七种事业将众生安置于道和果上，所以任运自成的二十七种事业也不能离开众生。

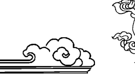
因此，在助己生起菩提心、圆满佛道方面，众生与佛没有任何差别。当然，从实相来讲，众生就是佛，《六祖坛经》也说了："凡夫即佛，烦恼即菩提。"但从现相上讲，从凡夫地到佛地之间还有一定的过程，这个过程也离不开众生。鉴于此，佛陀在《摄集经》中说："趣入佛道者，应于诸众生，平等父母视。"阿底峡尊者在《菩萨宝鬘论》中也说："若见一切众生时，当发父母兄弟想。"

当然，"众生就是父母，众生就是佛陀"，这并不是口头上说说，而要从内心中真正把众生与佛同等对待。如果恭敬佛陀、蔑视众生，寂天菩萨也说了，"敬佛不敬众，岂有此道理？"因此，见到任何一个众生时，不管是道友还是陌生人，都应该真诚相待，不要表面上打个招呼"你好、你好"，转过身来马上开始说别人坏



话，这样是不对的。应把他看作自己成佛的助缘，这是修行的一种方便！





第六十四节课

丑二（尤其趋入善法之行）分二：一、自己修行之理；二、饶益他众之理。

寅一（自己修行之理）分三：一、宣说所修有力善法；二、修行方法；三、宣说胜劣取舍。

卯一、宣说所修有力善法：

> 恒依强欲乐，或依对治引，
> 以恩悲福田，成就大福善。

修持善法若具足以下四种条件——时间、意乐、对治、对境，功德是相当大的。对此，龙猛菩萨在《亲友书》中也说[46]，无论行善还是造恶，若具足五种条件，果报更为严厉。包括《俱舍论》中，也宣讲过这个道理[47]。因此，大家应恒常观察自相续，看自己做善业时是否具足这些因缘。

[46] 《亲友书》云："恒贪不具对治法，功德主田之事生，五种善恶更为重，故当精勤行大善。"也就是说，恒常造作、以强烈耽著而作、无有摧毁此业的对治法、功德的根本或福田三宝等，以及总的田中居于首位的饶益之田与痛苦之田，由此所生的五种善业与不善业与其余业相比，行善更为广大、造罪更为严重。

[47] 《俱舍论》云："由结行田基加行，思与意乐之大小，业亦变为轻与重。"业的轻重依靠六因而定：1、由后行的差别而成重业，随着正行业道而连续行持；2、依靠田的差别而成重业，如对利益等福田做事；3、由基的差别而成重业，如杀生、妄语、邪见等；4、由加行而成重业，如恒时所造业；5、由思维的差别而成重业，究竟业道；6、由意乐差别而成重业，如发心广大。根据这六因的大小差别，业也安立为轻重。

颂词的意思是，我们在修持善法时，如果时间持之以恒，以强烈的欲乐来发心，凭借能摧毁其违品的对治，再加上依靠恩悲福三种殊胜之田，则能成办广大的福德善事。

首先分析第一个条件："恒"。不管做任何善事，时间一定要长久。比如修持空性或者菩提心，如果一个人一两天内非常精进，以后懒懒散散，没有长期修下去。而另一个人坚持不懈，以长久心修持了几十年，那后者的功德比前者大。

第二个条件是"强欲乐"，即意乐强烈。不论修什么样的善法，必须要有信心。比如我修持空性法门，一定要知道这是诸佛菩萨二转法轮的精要，得闻如此殊胜之法极为难得，内心数数生起欢喜，有着强烈的信心，在信心力的牵引下，善根也是非常大的。反之，如果自己没什么信心，用平常的心态随随便便修持，这个功德就会差很多。

第三个条件是"对治"。要发起强烈对治心，比如布施可以对治吝啬，大悲心可以对治嗔恨，有了强有力的对治心后，依靠正知正念能将违品全部摧毁。

第四个条件是"恩悲福田"。在有些论典中，是将这三种田合在一起讲的。我们行持善法的

时候，对境也许具足两种田[48]，也许具足一种田。具体而言：

1、恩田：指世间中对自己有养育教授之恩的人，如父母长辈、传法灌顶的上师、传戒阿阇黎等等。或者在世间，或者出世间，这些人对自己的恩德相当大，故叫做恩田。若以恩田为对境积累善业，功德是不可思议的。

2、悲田：指被痛苦所迫，令人心生悲悯的对境，如地狱等三恶趣众生、沦落街头的乞丐、卧病在床的病人等。依靠这样的对境造善业，功德也是非常大，阿底峡尊者说过："如果对远方的客人、久病的患者、年迈的父母等慈爱行事，与实修空性大悲藏者相同。"

3、福田：指功德圆满的上师三宝。以此为对境，哪怕做一些极微小的善法，功德也是无法估量。这一点，《随念三宝经》等有关经论中有详细的宣说。

福田和恩田也叫做功德田，若将这三种田归纳起来，则可包括在功德田和悲田当中（即上供下施的对境）。功德田的功德越大，依靠它所积累的福报也越多，从一般的僧人、资粮道、加行道、小乘声闻缘觉，然后一地到十地菩萨，

[48] 比如上师既是恩田，又是福田。

这样一直上去，证悟的境界越高，对其供养的功德越大。同样，悲田的众生越可怜，帮助他们的功德也越大。比如用钱财布施众生，如果是一般的众生，就有一般的功德，如果对境特别可怜、无吃无穿，那给他布施的话，这个功德是相当大的。

总而言之，将上面所说的三种条件，再加上这三种田合为一体，总共就有四种条件，即时间、意乐、对治、对境。行持任何一个善法、修持任何一个法门、做任何一个善事，若能具足这四种条件，那么就会事半功倍。有关教言中也说，哪怕积累一个微不足道的善根，功德和异熟果报也不可思议。

大家行持善法时，一定要了解这些方便方法。现在很多人想做善事，但怎么样做功德最大，几乎都不太清楚。学了这些道理以后，平时行持善法时，尽量要时间延长，发心变得强烈，具足对治违品的善法，依靠一些殊胜的对境。

反过来说，一旦具足这些条件去造罪业，罪过也是非常大。造业的时间越长，发心力量越强，对治力越微弱，对境越严厉，那罪业也是越可怕。因此，若万不得已非要造恶业，比如说杀一头牦牛，那要尽量地缩短时间，害心

不要太强烈，用上对治害心的善法，不要为供养上师三宝而杀害，不然的话，罪过是相当严重的。

其实，每个人未来的命运，不用问别人，用这里的方法衡量一下就会知道。如果自己以前造善业具足这四种条件，来世至少是人天善趣。但若造恶业具足了这些条件，那三恶趣的大门就会为你而开。因此，若用这种方法进行观察，完全能明白自己来到人间做了好事还是坏事，自己为自己的将来到底铺了什么样的道路。

卯二、修行方法：

善巧具信已，即当常修善，
众善已应为，谁亦不仰仗。

每个人都想变成一个好修行人，但很多人在修行过程中，往往不知道该怎么修。在这里，寂天论师给我们一个答复：首先，不管修什么法一定要善巧，也就是说，善于精通其中法要。比如你要修本尊，就应懂得本尊到底怎么修，发什么样的心，中间怎么观想，最后怎么回向，对所有的道理清清楚楚、明明白白，这叫做善巧，也叫做精通修法。如果没有精通修法，则很容易变成颠倒修。

乔美仁波切在《山法》里有一个公案：藏地有位大师特别喜欢发财，他为此而精进修持本尊，终于获得成就。他依靠本尊的加持，去汉地弘扬佛法时成了国师，皇帝供养他大量的金银财宝，他非常欢喜，高兴地返回藏地。回来以后，他对这些财物特别执著，死后也变成鬼神一直守护着，任何人都不敢碰，不敢摸。后来人们实在没办法，就把他的茶叶、金银财宝全部堆在一个山洞里，看都不敢看。

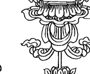
《文殊根本续》中也记载道：以前有一位婆罗门大臣，他手下的好多人舍弃他去投靠别人。他恼怒万分，拼命地修大威德，最终获得成就，依靠降伏的力量，残忍地杀了很多人。以此罪业，他悲惨地堕入地狱，受了无量时日的痛苦。后来从中解脱转生为人，被大威德本尊慈悲摄受。可见，不管是修什么善法，如果发心不对，为了财产、为了害人，这样不但对众生和自己没有利益，反而害了自己。

因此，修法务必要以正确见解来摄持。乔美仁波切也说了："若以菩提心和空性见来摄持，修任何法都不会误入歧途。"空性见犹如宝剑，能将所有的实执砍断；菩提心可使自私自利全部消于法界，一切修法都是为了众生而修。倘若为了众生而修，且没有实执，那修行肯定

百分之百正确。所以乔美仁波切再三要求，我们修持的时候，一定要具足菩提心和空性见，这就是“善巧”。

其次，对所修法门应该有信心，否则修行也不一定成功。世间上的人搞生意、投资项目，首先都要了解方案，对所做之事有一定把握，然后就会产生信心，做下去应该有成功的机会。倘若没有一点信心，连世间的事情也做不成，更何况是佛法的修行了。所以，不管修持空性法门，还是闻思大乘佛法，都要有一种信心，这是非常关键的。

现在许多人在信心上还是有一定的问题。昨天我在讲《二规教言论》时，看见六七个人没有带法本，不看书，觉得这不像一个听法者的行为，心里有点不高兴。应该来讲，听法者有自己的一种威仪，我以前在任何上师面前听受佛法，不看书的情况绝对没有。虽然《二规教言论》比其他法简单，这一点我也承认，但是再怎么简单，有些道友也不一定能背得下来。我在这里辛辛苦苦宣讲，用尽所有的时间和精力，一心一意想帮助你们，就算我讲得再不好，里面也有部分价值，假如书都不看，恐怕对你们也不一定有利。从世间而言，不管在哪个学校里，不看书的学生可能连小学也无法毕业。



何况我们学的是佛法，不论内容还是字句，应该说远远超过了世间知识。所以，有些人对佛法的信心、态度不太好，不太好的话，佛陀在佛经中也说了，在他们面前不能传授佛法。

现在你们学佛的条件相当好，我在这里辛辛苦苦地讲，讲完以后下面的人辛辛苦苦地整理出来，印成资料再发下去，你们只要看就可以了。我原来听法的时候并不是这样，当时很多条件都不具足，上师如果要传法，我翻山越岭到处去找书。记得有一次，上师如意宝要讲一部中观论典——麦彭仁波切与局萨格西的《辩论书》，当时他老人家宣布再过两天以后讲，我那时刚来学院一两年，听后心里非常高兴，觉得得到这个传承特别好，于是在全学院上上下下到处找书。那时候，大多数道友我都不熟悉，有些人虽然熟悉，但也只有一本，没办法借到。本来想借书抄下来，但看了一下，有四五百页，根本来不及。中午我能见到上师，就到上师面前去了，当时心里很害怕，但想这么重要的事情，没有书也不行，于是就硬着头皮求上师：“我整个学院都找了，实在是找不到，您看怎么办？”上师说：“我也只有一本。但在洛若寺，我有个亲戚叫才让敦珠，他那里可能有一本，你自己去一下，说是我让你去的，看

他有没有。”我听到以后非常高兴，学院离洛若寺要走一两个小时，我没有吃午饭就直接去了。到了那里以后，他老人家也非常慈悲，翻了很多书，到下午的时候，我们才找到，然后我就带回来。回来以后天都黑了，走了这么远的路，身体很累，一天也没有吃到饭，但觉得第二天总算有书了，好像什么事情都解决了，心里感到非常满足。

不仅仅是这一次，经过这么多年，我昨天观察自己：我学法的时候，跟你们现在学法完全是不相同的，一个是条件不相同，你们的条件可能太好了，另外，人的信心好像也不相同。一般来讲，我遇到任何法，不管简单的还是难的，上师在讲的时候，我一个字一个字在看。几十年来上师所传授的法，每个法本里都有很多笔记，遇到科判的时候，我就用彩笔勾一下，上师所讲的重要内容，用铅笔或其他笔来做注释。这不是一天两天的，不像你们有些人，第一天听课时，顺便拿笔写一下，过两天就再也看不到了。甚至极少数的人一边听课，一边拿念珠念咒，或者在那里一直打坐。听说外面的一些居士，在学《入行论》的时候也是这样，有些在练气功，有些在打坐，有些在说话……各种各样的情况都有。如果是这样，那这些人

最好不要听课了。现在条件太好了，我们把法本送到你门口，光盘全部为你准备好，若还不愿意听的话，这说明你对佛法根本没有信心，你不是所化之器！

试想，在国外听一堂课要花多少钱？学世间上的垃圾学问，花多少钱才能进学校？教科书、教学费用是多少钱？但我们这里，一方面是为了给大家提供方便，一方面也是担心有些人经济条件不足，想尽办法给你们提供条件学佛。可是，有些人好像根本没有珍惜之心。

我想佛法并不是这样学的，连书都没有，怎么学得会呢？昨天我看到的那几个人，并不是没有书，应该是有书，只不过觉得以前听过，就不重视这部法，甚至有人在听的时候，一直闭着眼睛。第一天是这样，我想他可能把书忘了，算了；第二天也是如此；第三天的时候，我实在忍不住了。本来这是小事，我也不可能斤斤计较，但有时候觉得，若对法这样没有信心，住在这里也没有多大意义。听说你们有些道友，听其他法师讲课时也根本不拿书，如果有这种情况，从今天以后，对不起，你不要再去听课了。连书都不拿，说明你肯定对佛法没有信心！

具有超凡智慧的人，在座恐怕是没有的，

以前上师如意宝讲法时，不管以前听过多少次，所有的堪布都拿着书，讲一句就看一句。我们这里有些人，连最基本的闻法规矩都不懂，外面的人不懂，因为他们没有受过这方面的教育，就像农民到大学讲堂里听课一样，再怎么样也情有可原。但我们有些人已经学习好多年了，以这样的态度闻法，对自己不一定是有利的。说实话，有时候看到这些人，我觉得他们特别可怜，所谓的佛法不是这样来接受的，不要说佛法，世间知识若没有一定的信心，也是根本得不到。

因此，在传讲《入行论》的过程中，我不愿意让各种各样的人进来。真正想学的人，应该按照我们的条件如理如法去修持。如果这么好的条件还不知足，经常讨价还价，还要给我们施加压力，这样的话，你还是不要学了，没有必要依靠善法来造恶业！

不管对什么样的法，信心和态度非常重要。有些人在听课的过程中，不知道在想什么，也不知道在做什么，这是不允许的！听法有听法的要求和规则，如果连这一点都做不到，佛法肯定是不能接受的。要知道，佛法极为深奥，聚精会神地听，有些钝根者还不一定听得懂，更何况你三心二意、东看西看，以这种态度想

得到佛法的利益，那是绝对不可能的。假如你真的想学习佛法，行为上、态度上要对佛法和三宝有一种信心，有一种尊敬，这样才能对自相续有利。

以上讲了善巧、信心，具足这两个条件后，还应当恒常地修持，如果今天修明天不修，这样也无法成功。所以《华严经》中说："应于一切时，勇猛大精进。"修行是长期的事业，长久努力方有所成，如果一两天内听上师、道友的劝告精进修行，过了以后，恶习又恢复到原来状态，这种一暴十寒的修行也没有用。

"众善己应为，谁亦不仰仗。"有了这三种条件之后（善巧、信心、恒常），自己应尽心尽力修持对自他有利的善法，一切事情独立而为，不要依赖其他任何人。在《大集经》中说："菩萨独自披上无上菩提心的精进铠甲。"《经庄严论》中也说："发菩提心的大乘菩萨，利益众生是他的职责，如果别人劝他去饶益众生，那是值得惭愧的事情。"因此，菩萨应该自觉、主动地度化众生，行持善法，不必要他人来劝导。如果经常依赖他人督促，就像牦牛不走要用鞭子打一样，过几天就要说一次，这并不是发菩提心者的行为，永远都依靠别人是不可能的。

当然，刚开始的时候，依赖上师和道友的

帮助应该可以，但如果一没有人劝，自己的信心和修行就全部退了，那是不合理的。真正行持善法的高僧大德们绝不是这样。以前阿底峡尊者为了积累资粮，每天都精进调和土粉做小擦擦佛塔。众眷属对他说：“您是一位伟大的上师，整天摆弄土粉不但别人会讥笑，而且您也很辛苦，不如让我们来做吧！”尊者说：“你们在说什么？难道我所吃的食物，你们也替我吃吗？”汉地的百丈禅师也是如此，他每日除了领众修行外，为积累资粮、遣除罪障，必亲自带领大众劳动，上山担柴、下田种地。后来，百丈禅师年纪大了，弟子们不忍心让年迈的师父做这种粗重工作，恳请他不要随众劳动，但百丈禅师不肯，坚持“一日不作，一日不食”。弟子们阻止不了禅师的决心，只好将他所用的锄头等工具藏起来。百丈禅师无奈，只好用绝食来抗议，最后弟子们没办法，只好将工具又还给他，让他按自己的规矩做。

以前的高僧大德，别人不让他行持善法，他也不听，依旧我行我素。而现在有些人，就像我刚才所说的，行为看起来很不如法，可能出家也时间不长，只不过衣服变了、没有头发而已，很多习气实际上跟在家一样，一点都没有改变。而有些在家人，虽然有三宝弟子的名

号，也参加了菩提学会，这个小组、那个小组，但他的性格、行为以及原来的邪知邪见根本没有变。如果永远这样下去，学佛好像也没有多大意义。毕竟上师不可能每天都盯着你，每天都督促你，非要这样才听得下去的话，学佛也是不长久的。

《格言宝藏论释》中有一个公案：从前，有两只天鹅和一只乌龟共同生活在一个悦意的池塘里。一年夏季，水池即将干涸，两只天鹅商量飞往别的湖泊去，乌龟要求带它一起去，方法是两只天鹅各衔木棒两端，乌龟口含木棒中间，这样随它们一起飞。当飞到一个城市上空时，很多小孩看见后，拍手大喊：“天鹅天鹅真聪明，带着乌龟天上飞……”乌龟感到万分委屈，觉得这个“飞行”主意是自己想出来的，怎么归功于天鹅呢？但不敢张口分辩，只好忍气吞声。到了另一个城市上空，又被一群小孩看见，边跳边喊，称赞天鹅聪明。乌龟再也忍不住了，不顾一切地张口大喊：“这个聪明的主意，是我乌龟想出来的！”随着喊声，它飞落直下，掉在地上摔死了。

所以，始终依靠他人的话，那跟乌龟没什么差别，终有一天会遭殃的。同样，我们修持善法也好，做世间上的事业也好，如果天天依

靠别人来护持，那也是不可能的。自己应该学会长大，并意识到："我已经发了菩提心，应该自觉、积极地帮助众生，行持善法，该做的事情必须做，不能一直这样推！"

卯三、宣说胜劣取舍：

> 施等波罗蜜，层层渐升进，
> 勿因小失大，大处思利他。

在利益众生的过程中，一定要区分胜劣的差别，搞明白哪些功德大、哪些功德小。怎么区分胜劣呢？佛陀慈悲观照众生的根基，将一切修法全部归摄于六波罗蜜多——布施、持戒、安忍、精进、静虑、般若，而六波罗蜜多之间犹如阶梯般层层递进，从布施一直到智慧，后后功德更为殊胜。所以，应按照这种顺序进行抉择，再循序渐进地身体力行，在真实行持时，不要拘泥于小德行而舍去大善法。譬如，布施与持戒比起来，持戒的功德更大，世亲论师说："如大海水与牛迹水[49]，其量相差悬殊。持戒功德与布施功德亦如是，百年布施不如一日持戒。"《宝积经》中亦云："何者以喜心，百年作布施，不如一日中，守持净戒胜。"因此，为了一些小小的功德，不能失去大的利益。布施与

[49] 牛迹水：牛蹄踩出的小坑中所积之水。

持戒比起来，持戒的功德大；持戒与安忍比起来，安忍的功德大……以此类推，我们应根据自己根基选择大的功德。

虽说上下顺序原本如此，但就像前文所说"经说行施时，可舍微细戒"，我们决不能为了一些细微的戒律而放弃广大的布施。那这与前面说法是否矛盾呢？不矛盾。如果布施的功德非常大，失去一些小小的律仪，并没有特别大的过失，这一点佛也是开许的。既然如此，大小是以什么来安立的呢？"大处思利他"，《释论》中说，大处主要思维他众的利益，着眼点也要放在这一大处上。

比如一个人本来发誓要闭关，精进修持禅定，但有人从很远的地方来向他求法，如果他真的传授，将对成千上万的众生有重大利益，那他舍弃原来的誓言，马上出关给别人讲经说法，这样也是可以的。或者说，戒律中对出家人的日常威仪有一些要求，但是为了放生、为了救护众生的生命，违犯一些细微学处，这并没有多大过失。

佛经中也讲过，我们千万不能为了小利而失去大义。《百喻经》中有一个故事说，一个小孩为了一些糖果，将家里的金银财宝全部送给盗贼，这是极其愚痴的行为。所以为了一些小

小的功德，以自私自利的心去闭关，然后失去利益众生的重大事业，这是不合理的。但有些人表面上利益众生，说是“我要弘法利生，我要去放生”，实际上是为自己获得名闻利养、获得一些财富，那这样的话，利益众生只是个借口而已，也没有多大实义。

因此，在修学佛法的时候，因果之间的轻重要分清楚，这一点十分重要！

寅二（饶益他众之理）分二：一、略说；二、广说。

卯一、略说

> 前理既已明，应勤饶益他，
> 慧远具悲者，佛亦开诸遮。

前面所讲的道理，尤其是利益众生的功德非常大，完全明确以后，作为发大乘菩提心的人，应兢兢业业时时刻刻帮助众生、利益众生。只要对众生有利，即使小乘中所遮止的有些身语罪业，具有大慈大悲、高瞻远瞩、通达一切万法奥义的佛陀也对一些学处作了开许。

本来佛陀在小乘有关经论中，为愚昧无知、智慧浅薄的众生，制定了一些不能违越的戒条。但在对众生有极大利益的情况下，佛陀也有一些开许。正如《大密善巧方便经》中讲述：大

悲商主为了阻止持短矛者杀害五百商主，而自己杀害他，此举不但没有染上罪业，反而圆满了十万劫资粮。（不同经论的说法不同，也有说七万、八万。）再有，星宿婆罗门在两万年间于林中持梵净行，一次去城中化缘，商主之女见其后祈求成家，因遭到拒绝而想寻死。星宿婆罗门为救她的性命而舍梵行，还俗与她成家，以此善念也圆满了十万劫资粮（也有说二万、四万）。

通过这两个公案可以了知，大乘本来不能杀生、不能邪淫，但若对众生真正有利，在特殊情况下也有开许。当然，这种做法的前提是，相续中无有丝毫自私自利，完全是利益他众。如《中观宝鬘论》中说：“不顾自利故，一味喜利他。”如果一点自利的成分也没有，完全是欢喜利益众生，在这种前提下，菩萨也开许杀生、邪淫、说妄语等[50]。佛陀在《宝积经》中说：“若能真实饶益众生，开许杀害造五无间罪者。”《声闻经》中亦云：“对犯根本罪的有些行为，若以大悲心摄持而利益众生，也有开许之时。”因此，行持善法的过程中，一定要了解哪些是开许的、哪些是不开许的。

[50] 华智仁波切说：“身语七业有开许，但意三业从来没有开许之时。因为贪、嗔、邪见三种意罪业，不可能有转变成善妙动机的情况，只要一生起恶分别念，就必然是不善业，因此，在任何时候对任何人也没有开许。”

值得注意的是，假如生起自相的贪心或嗔恨心，以双运、降伏的名义来破戒，这个佛陀永远也没有开许。尤其是《菩萨二十颂释》中明确地说过：“作为发心的出家菩萨，永远也不开许以出家身份与别人作不净行。”倘若出家人看某些女人贪心非常强烈，觉得她特别可怜，于是随随便便破戒，或以密宗借口与她作不净行，任何经典也没有开许过。有些讲义中还说：“出家菩萨对淫戒、杀戒都没有开许，若是为了真实利益众生不得不行持，则应先舍戒，后方可行持。”

所以只有获得一地菩萨以上，没有自私自利、完全是利他心态时，才开许行持这些行为。而我们作为凡夫人，有时候看别人很可怜，比如他嗔恨心非常重，就想：“我要不要把他杀了？”实际上这是凡夫的一种相似悲心，没有自私自利的成分是不可能的。现在的世间上，有些出家人经常以密宗或大悲心为借口，欺骗一些年轻女人：“我俩前世有甚深因缘，你是我的空行母，如果跟我成家就可以积累资粮……”，以这种方式去做一些不如法的行为，这在大乘经论中是没有开许的。

其实，诸佛菩萨的化现，不一定会这样说。五世达赖在传记中曾讲：“我是普通人家里出生

的孩子，只不过政治制度把我推到这个位置上，我并没有超胜于人的智慧，也没有超凡入圣的功德。”真正的大成就者和大修行人，在自我介绍时非常谦虚，这种语言，谁听起来都不会相信的。而现在的凡夫人，不要说有一些诸佛菩萨的境界，就连《二规教言论》中所讲的世间人格都不具足，还经常冒充大成就者，说“我昨晚做了个梦，知道你和我是什么关系”，“我第一次看见你时，就想起了我们之间的前世”……以此蒙蔽很多愚痴的众生。

佛教应以佛教的精神来弘扬，千万不要将世间上的贪心嗔心，跟佛教的悲心和空性鱼龙混杂，将风马牛不相及的两个事物混为一谈。说实话，现在有些女居士，信心和感情分不清楚，上师和丈夫分不清楚，白天和晚上也分不清楚，最后自己苦不堪言，甚至对佛陀、对佛教生起邪见，摧毁自己的今生来世。因此有些所谓的“高僧大德”，行为上应该值得注意，麦彭仁波切曾说，如果自己实在没能力弘法利生、守持清净的戒律，那在恭敬顶礼佛陀后，还俗做一个在家人，这也是佛陀开许的，但没有必要穿着袈裟而故意破坏佛教！

总之，所谓的开遮，一定要分清界限。假如密宗和显宗分不清，密宗真正的智慧和贪心

也分不清，这样对佛教、对自己修行会带来无数的障碍，大家应该值得注意。

卯二（广说）分二：一、以财饶益；二、以法饶益。

辰一（以财饶益）分二：一、施衣食之方式；二、施身之方式。

巳一、施衣食之方式：

> 食当与堕者，无怙住戒者，
> 己食唯适量，三衣余尽施。

平日里，我们要在自己的斋食中拿出一部分施给堕入邪道的旁生、饿鬼，以及无依无怙的乞丐、老弱病残等可怜众生，还有一部分，供养给比丘、婆罗门、守戒者及诸佛菩萨等。最后剩下的，留给自己享用。

此处将自己的食物分成四份，而在《毗奈耶经》等律藏中，要求将食物分成三份：第一份供养三宝，第二份为暂时可能到来的沙门、婆罗门或王族准备，第三份自己享用。当时的印度也有这种传统，包括龙猛菩萨的《亲友书》和寂天菩萨的有关论典中，都要求将食物分成三份或四份，只留一部分自己享用。

然而，随着佛教在不同国家的弘扬，这种传统也有所变化。在藏地和汉地，修行人将食物分成三四份，从古到今几乎没有这种习惯。

尽管没有这种习惯，但我们在受用食物时，也应尽量观想以新鲜洁净的部分供养诸佛菩萨；遇到贫穷可怜的众生时，对他们给予一些布施；自己吃饭应该适量，不能吃得过多，也不能吃得过少。

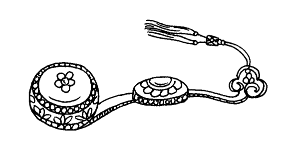
其实，将食物分成几份，不仅是我们做不到，包括泰国等佛教国家，当时我也观察了，好像并没有这么做。他们每天化缘回来，拿一点水果在佛像前供养，其他的基本都是自己食用。因此，若按照这里的要求，不论出家人、在家人，可能都不一定做得到。

如果做不到，但最关键是什么？就是在饮食过程中，吃得不能过多，也不能过少。如果过多，自己不舒服，也容易昏沉。现在有些佛教徒，吃饭时点很多菜，吃不了又怕浪费，所以一直吃一直吃，拼命地往肚子里塞，最后大家特别撑，听课时谁也没精神，都在打瞌睡，这样有没有必要不太清楚。同时，吃饭也不能过少，如果过少，体力不足，经常去操心饮食，就没有精力闻思修习。对此，佛陀在经中专门有个愿文："不生过富家，不转贫穷家，唯生中等家，恒常得出家。"而且，《毗奈耶经》中也是这样讲的："腹内四分之二进食，四分之一饮水，四分之一空置。"所以，整个肚子都装满食

物，不喝一点饮料不行；全部是饮料，不吃一点东西也不行；全部空空的不行；全部装满也不行，这就是佛陀在经典中要求的。

另外，在吃饭时尽量不要贪著美味，《心性休息大车疏》中说："进餐时应当以四想而享用：于食物作不净想；心中生起厌烦想；为利益腹内虫类而食想；身体作驶向菩提果之大船想。不应以增长贪爱之心来享用饮食。"《月灯经》中亦云："彼等化缘得美食，不修瑜伽而享用，彼等彼食变成毒，如牛犊食肮莲根。"故饮食应该如理如法。

在其他财物方面，出家人除了自己的三衣、法本、法器以外，剩余的资具全部都应布施。三衣不能布施，戒律中也是这样要求的[51]，除此之外，自己的大象、房屋等一切皆应舍施。当然，这要视自己的情况而定，在布施的过程中，千万不要产生吝啬心，如果有了吝啬心，干脆不布施可能好一点！



[51] 《菩萨别解脱经》中云："设若有者来乞钵盂、法衣，今有佛陀开许之三衣外剩余者，当如法施舍。设若三衣不足，依何而住梵行，故莫施舍。何以故？善逝言：'莫施三衣。'"

第六十五节课

巳二、施身之方式：

修行正法身，莫为小故伤，
行此众生愿，迅速得圆满。

我们绝不能为了给他人微不足道的小恩小惠，故意伤害修行正法的所依——身体。倘若爱护奉行正法的这个身体，渐渐地，能很快满足众生的意愿，自己获得圆满正等觉的果位。

作为修行者来讲，没有暇满人身的话，不管是发菩提心利益众生，还是自己修持正法，都是无法实现的，若没有很大必要，绝不能随意损伤身体。假如有人说："我今天特别饿，你能不能割一块肉，我想顺便吃一顿。"你就不要马上从屁股上割块肉给他吃。因为对他来讲，吃已经死的动物肉或者一些野菜，都可以填饱肚子，不一定非吃你的肉。对一个凡夫人来说，随便切割自己的身体，让别人炖、给别人吃，很可能产生后悔心。所以说，假如没有特别重大的利益，千万不能伤害自己的身体。

如果真正有意义，比如用身体对诸佛菩萨作供养，就像第二品讲过的"燃指供佛"，这也应该值得观察。虽然《妙法莲华经》、《楞严经》等经典中都明确记载，燃指供佛有不可思议的

功德，但另一方面，作为凡夫人首先要观察自己的相续，如果产生极大后悔，必定摧毁自己的善根。

汉传佛教中的燃指供佛，前面已经介绍过，在此不广说。在藏传佛教中，以前有人在麦彭仁波切面前燃指，遭到了尊者严厉的批评。1985年法王如意宝去新龙时，有位出家人也要燃指供养，当时法王说："我看这个有点害怕，你干脆到寺院里那尊莲花生大士佛像的伏藏品面前供，在我面前不要供。"后来好多人发心在他老人家面前燃指，都遭到法王拒绝："如果你非要供，那到佛像面前供，在我面前不要供。"因为法王说："这个也说不清楚，有时候会有很大功德，但有时候也可能产生极大的后悔心。"

当然，在藏传佛教中，燃指供佛的传统也有。以前乔美仁波切到红帽噶玛巴——秋吉旺修（法自在）面前发心燃指，噶玛巴就问他："你的禅定好不好？如果修得不好，正在燃指的时候，恐怕受不了。"乔美仁波切说："我有非常清净的禅定，哪怕身体割成一块一块，我也不会产生分别念。"噶玛巴要求他安住在禅定境界中，然后接受了他的燃指供养。藏传佛教中也有这样的历史。但不管怎么样，自己应该详细观察，如果对今生来世没有特别大的利益，就

尽量不要故意伤害身体，否则，很容易退失信心、产生后悔。

此颂说，身体是修行佛法的所依，我们应该保护身体。尽管前面也讲了，身体有诸多过患，是不清净的本体，但圣天论师在《四百论》中云："虽见身如怨，然应保护身，具戒久存活，能作大福德。"也就是说，虽然身体是众苦之源，犹如怨敌，然也应加以保护，因为此身若具足戒律长久存活，依靠它能积累广大的福德资粮。月称论师在《四百论释》中是这样比喻的："譬如，有位大商主的儿子跟着一些盗贼，做了许多非法恶业，于是商主将儿子与盗贼一起关在监狱里，使其生起畏惧而改悔。虽见儿子有做盗贼的劣迹，但商主并没有舍弃他，因为将来的家业还要靠儿子继承，故以善巧方便调伏他，使之归于正道。同样，对身体的态度也应如商主对儿子一样，虽然身体往昔造作了许多恶业，但不要轻易舍弃，因为要靠它来积累资粮，完成利益众生的菩提心愿，所以应以善巧方便加以调伏，使之归于修习善法的正道。"

我们平时在说话过程中，不能要求别人伤害身体，甚至开玩笑也不可以。记得有一次，有个女众给我打电话，说："我心里很烦，怎么办啊？"我回答："那你去跳河吧。"不知她是

信以为真，还是假装当真，但后来竟真的去了。到了河边，她打电话说：“我已经到河边了，您看怎么办？”我有点害怕了，说：“你干啥？赶快回来！”事后我自己分析了一下，如果她真的想跳河，那直接跳就可以，也不用打电话问我，可能她当时有点犹豫不决吧。但不管怎么样，开玩笑若用这种方式，有时候也不一定适合。另外，有些道友说：“听说人肉能治病，你们要不要割一块，做肉汤来供养上师？”虽是开玩笑，但愚笨的人也许会当真，假如对上师信心很大，上师也喜欢吃肉，会不会做一些肉汤也不好说。

以前外国记者在采访观音上师时，问道：“您一辈子中最后悔的事情是什么？”观音上师说：“曾经有个人请我超度他，我当时就开玩笑说：‘你死了以后，我给你超度。’没有想到，随便这么说一句，他马上自杀了。我特别特别后悔，但事情已经发生了，后悔也没有办法，只好尽力地超度他。”

所以，故意也好、无意也好，对自己的身体不能随便伤害。有些愚痴的人，修行不成功或者心里不快乐，就用一些方法来折磨身体，这是非常不合理的！我们这辈子得了这么好的暇满人身，一定要依靠它去度越生死大海，完

成取证菩提的大业。为了这个目的，每个人都应该发愿长久住世，愿自己的身体健健康康。

去年听说在拉萨昌都，有位 95 岁的老人，他每天都磕一百个头，这样的人，活在人间也是有意义的。我们即使不能每天磕一百个头，磕三个头的话，活在人间也是有意义的。毕竟磕头的功德那么大，如果我们变成其他众生，不论是地狱、饿鬼、旁生、天人，有没有这么好的方便和机会来积累资粮？绝对是不可能有的。

然而，有些人对自己的身体过于生厌烦心。《毗奈耶经》中记载，有些比丘修不净观，后来极度厌恶身体就自杀了，对此佛陀曾严厉地遮止：尽管身体有诸多过患，但作为比丘不能自杀，否则有杀害天尊的过失。如此戒律中也有要求：“虽然身体有过失，但依靠它能获得解脱。”所以，只有依靠身体，才能逐渐成就佛果，满足众生的一切愿。众生的愿望是什么？就是获得暂时和究竟的快乐。我们依靠身体，可以给众生传授佛法，让他们发菩提心，种下菩提的种子，究竟获得三乘的果位。假如离开了这个身体，有没有这种机会也很难说。

当然，对身体也不能过于贪执，如果像世间人那样，对这个身体特别执著，通过各种方

式来保养它，让它美丽，那也是极其愚痴的。身体由三十六种不净物组成，再怎么样贪执、再怎么样保养，也无法改变它的本性。因此，对待身体方面，我们不能走极端。

从历史上看，古人对身体的方式，跟现代人也有一定差别。以前有位美女，她在河边洗手时，把袖子挽得高一点，露出胳膊，正好被一个男人看见了。她回去以后，觉得自己的身体被人看了，好像特别脏，就用刀把那截胳膊砍断了。但现在人可能完全相反，身体露得越多越好，一定要让别人看，这样才觉得有意义。

不管怎么样，我们修行人对身体不应该堕入两边，要好好地运用身体，依靠它来取证菩提。

悲愿未清净，不应施此身，
今生或他生，利大乃可舍。

那么，身体何时才可以布施给众生呢？悲心尚未得以清净之前，不应该随便施舍自己的身体。无论在今生或来世，若对众生确实有重大利益，才可考虑舍弃身体，对此佛陀在经典中也有开许。

"悲愿清净"的界线是什么？印度的布布达论师说："未证得自他等性——亲怨平等之前，大悲心还没有清净。乃至证得了初地以上，

大悲心方算清净。"有关论典注疏中也说，从一地菩萨以后，已现见一切诸法实相，大悲心才得以清净。如果自己还没有证得一地，看到一个可怜人，就随随便便把身体布施给他，这是不合理的。

当然，在凡夫人当中，也有极个别现象。以前上师如意宝说："阿底峡尊者的上师达玛局吉达，虽然他是未登初地的凡夫，将身肉布施他人后，因未证空性而生起极大痛苦，但他的大悲心异常强烈，故没有生起后悔心。这种特殊情况也有。但一般来讲，凡夫人做到这一点非常困难，一旦把身体布施给众生，又产生后悔心，原来的功德会被摧毁殆尽。"

《释迦牟尼佛广传》中有很多公案讲道：佛陀因地时布施身体，别人不相信他没有后悔心，他就说："若我布施身体时未生后悔，一瞬间让我的身体恢复如前。"话音刚落，身体果然恢复如初。这就是一地以上菩萨的境界。那时候布施身体，一方面对众生有利益，另一方面，自己也不会有痛苦。正如月称论师在《入中论》中所言，纵然身肉一块一块地割下来，也没有丝毫的痛苦感受。弥勒菩萨在有关论典里也说："获得圣地以后，远离生老病死的一切痛苦。"因此，悲愿清净的界线，是从一地菩萨开始，

那时候不可能产生后悔心，施身不仅对众生有利，自己身体也会有恢复的机会。

大家可能记得吧，以前上师讲过一个公案说，如果产生后悔心，自己的身体便不能恢复，如同圣天论师一样。（当然，各种历史的说法不同，上师主要按照《如意宝史》而宣说。但《红史》和《布顿佛教史》中说，龙猛菩萨和圣天论师之间相隔两代。）当时圣天论师跟龙猛菩萨在一起，外道马鸣常跟内道诸论师作辩论，内道论师无一能胜，于是龙猛菩萨派圣天论师去应战。在去之前，初由圣天模拟外道，与龙猛菩萨争辩，龙猛菩萨未能摧伏外道。后由龙猛菩萨扮作外道，圣天论师代表内教，二人非常投入地进行激烈论辩，舌战至高峰时，在圣天的眼中，龙猛菩萨仿佛成了真实的外道，于是脱下鞋子，狠狠打在对方头上。当时龙猛菩萨说："你去与外道辩论，必定获胜。但是，你以鞋底打上师头，以此缘起，途中必会遇到违缘。"圣天论师说："如果是这样，那我干脆不去了，你去好不好？"龙猛菩萨说："虽然我是佛授记的大菩萨，但我去也不会获胜，唯有你才能制服他。这个原因要追溯到以前：你前世乃佛陀座下的嘎拉巴模比丘。当年佛陀为众眷属传授佛法，空中飞过一只乌鸦，所遗粪秽落于佛的金身。佛陀授记：

'此乌鸦将来会成为一具力外道，毁坏佛教。'嘎拉巴模比丘闻言，心中发愿：'此乌鸦毁坏世尊教法时，我一定降伏他。'以此愿力成熟，现在乌鸦转世为外道马鸣（马鸣菩萨原来是外道），只有你去才能制服他。"

遵照师嘱，圣天论师立刻启程。行至中途，在一棵大树下歇息。一木天女到他面前，索要眼睛，圣天论师遂自剜一目，布施予她。没想到，木天女马上把眼睛砸掉。见此情景，圣天论师觉得有点可惜："既然眼睛对她没有用，她有何必向我求施呢？"于是产生后悔心，以此后悔之故，他的眼睛当时没有恢复。后来到外道马鸣面前时，也仍是一只眼睛。时外道讥讽说："你只有一只眼，如何能与我争辩？"圣天论师慨然答言："三眼忿怒神，不能见真实，帝释具千眼，亦不见真谛，伽那提婆我一目，能见三界之真实！"随以正法义跟外道展开辩论，最终大获全胜。

法王在讲这个故事时说："可见，如果有了后悔心，身体是不能恢复的。"《释迦牟尼佛广传》中的大多数公案，所施身体都能够恢复，这说明悲愿完全清净了。因此，我们在未得这种境界之前，最好不要轻易布施身体。

现在外面有些居士看了《广传》以后，说

这是一种神话，甚至在公众面前大肆宣扬。可惜我没有碰到这种人，不然的话，很想跟他们好好地辩论。其实这些人也非常可怜，如果释迦牟尼佛多生累劫中行持六波罗蜜多的行为是神话，那他们也变成神话中的人物了。这种人对佛教没有潜心研究，相续中只有唯物论的可恶习气，对佛教不可思议的境界产生怀疑，倒也情有可原，但不应该没有任何理由就在大众面前乱说，这样一来，有些没有智慧的人很容易人云亦云，觉得："既然佛的故事都是神话，那佛教也应该是神话的戏剧了。"

说佛陀的传记是神话，这种论调，不管依靠科学依据，还是佛教中推理，都是可以遮破的。佛陀如此行持六度万行，完全经得起任何科学的推敲与实修的检验，当然也包括历史的考证。现在有些人对佛教没有深入学习，就随随便便信口雌黄，犹如一个不懂电学的农民，认为收音机里不可能发出声音，或者录音机的制造元件都是假的一样，这是非常可笑的。因此，对佛陀的甚深境界没有了悟之前，不要公开诽谤佛教的真理，毕竟凡夫分别念的范围非常渺小，而佛陀的见解、修行、行为无限广大，在这种悬殊的对比下，自己想要表演，恐怕也不一定非常精彩。

大慈大悲的佛陀为众生示现的种种行为，不要说我们凡夫人，连声闻阿罗汉、登地菩萨也无法衡量。当初佛陀在成佛时，与魔王波旬进行辩论，当时地神母出现，为佛陀作证说："整个大地的泥土抟成丸子，这个数量我可以算出，但佛陀无始以来为利众生而布施的头目脑髓，我根本算不清楚。"所以，佛陀多生累劫中的丰功伟绩，某些人若以分别念来轻易否定，那是根本不现实的。

如果有人造过这方面口业，应该好好地忏悔，专门花一段时间再学习《广传》，深入体会佛陀的功德。我以前在《广传》的序言中，也稍微提过这个问题。现在有些人对佛教没有专门研究过，不要说专门研究，就连五部大论也从来没有听过，只看过一些佛教故事，这也大多是唯物论者所写的。这种人没有受过系统教育，经常说一些诽谤佛法的语言，实际上真的没什么智慧。我想如果没有智慧的话，最好不要演一些愚笨的戏剧，否则自己到了晚年时，恐怕会后悔莫及的。尤其是以佛陀为对境，若积累资粮，功德不可思议，但若随便造恶业，说"佛陀的传记是神话故事，佛陀所讲的道理不合理"，这种过失也相当可怕。

所以，希望大家好好地接受佛法教育，从

正面了解佛法的究竟实义。否则的话，不要说登地菩萨的境界，一般的道理恐怕都没办法接受。如果佛传真是虚无缥缈的神话故事，我想上师如意宝也是不太喜欢讲这些的。有时候听到某些人的言语，感觉真是非常非常可怕。在此我直言不讳地指出这些不良行为，希望你们能改邪归正，不然因果只有自己承受，得到一个人身、学习一个佛法，同时又造下弥天大罪，那是非常遗憾的！

言归正传，悲愿没有清净之前，切切不可布施这个身体。但若对今生来世的积累资粮、遣除罪障，或者帮助众生等方面有大利益，尤其对弘扬佛法有重大贡献，舍弃身体也可以。就像藏地著名的智慧光尊者，当年为了迎请阿底峡尊者入藏振兴佛法，不幸落入外道之手，为了众生和佛法的长远利益，他将准备救他的赎金用于迎请尊者，自己毅然献出了生命。所以，若对今生来世有重大利益，且自相续中决不会产生后悔心，那我们可以布施身体。

但在此之前，应通过其他方式来利益众生。否则，刚开始认为自己发心很清净，在身上割一块也没什么问题，觉得“佛陀在传记中都如是布施，我也理应如此效仿”，但若真正做起来，恐怕容易心生后悔、退失道心，而成为善法的

障碍。佛传里的公案，大多数是一地以上的境界，那时候身体就像青菜一样，怎么样割都没有痛苦和执著，身体布施众生也是佛陀开许的，但在此之前不能随便舍弃。

本论一会儿说要舍弃身体，一会儿又说不能舍弃身体，这二者是否相违呢？并不相违。如果对今生来世有重大利益，且不会成为解脱障碍，在这种情况下可以施身。假如悲愿意乐已经得以清净，布施身体也是理所当然之事。

辰二、以法饶益：

> 无病而覆头，缠头或撑伞，
> 手持刀兵杖，不敬勿说法。

在听闻佛法时，需要注意哪些威仪呢？前面也作过简单介绍，此处为让大家进一步了解，作者进行了详细解释。因为闻法的功德极大，佛陀在《妙法莲华经》中也说：“若有闻法者，无一不成佛。”虔心闻受佛法，直接或间接一定能成就佛果，但在闻法的时候，必须要有如法的威仪，否则就像华智仁波切所说：“如果闻法方式、发心等不如法，不但得不到功德，反而有诸多过失。”依靠佛法，没必要造恶业，因此，大家在听受佛法时，一定要尽量如理如法。

怎么如理如法呢？首先，若没有严重的病，听法时不要戴帽子，也不要用衣服等蒙着头，

这是一种不恭敬的姿态。现在有些人在闻受佛法时，一直舍不得摘帽子，这是非常不如法的。希望以后任何一个上师传法时，除了极个别的病人外，最好不要戴帽子。当然，这并不是藏传佛教独有的规矩，小乘《毗奈耶经》中也明确规定，说法时必须注意二十六种威仪，其中就有这一条。以前我看过一份香港的佛教杂志，上面有张照片：法师在法座上讲经，下面的居士全部戴着不同颜色的帽子……这是弘扬佛法的宣传资料，尽管有一定的价值，但从某些方面来看也不一定乐观。因此，大家在接受佛法教育时，最好不要戴帽子，也不要用东西缠着头、用衣服蒙着头。

在有些经典中讲，听受佛法时，应身体端正、满心恭敬，以喜悦的目光注视着上师。有些人在闻法时，看起来好像特别痛苦、特别不满，尽管人有喜怒哀乐，但闻法时用不着那样吧，也不知道是什么神情……（上师模仿，哄堂大笑）。其实，闻法者的行为直接影响传法者的心，传法者苦口婆心地讲法，就是希望将内心的智慧倾囊相授，自己所了解的东西让别人也通达，但如果闻法者不但没有洗耳恭听，反而愁眉苦脸，似乎特别不耐烦，这样会影响讲法者的情绪。所以，闻法的时候应学会“喜眼视

师”。

同时，不能与传法者平起平坐，这也体现了佛法的尊贵。印度的一些佛学院，不管是听辅导还是听讲经，都要先到传法者前顶礼。此举并不是说法师高高在上，需要众人的恭敬顶戴，而是为了摧毁自己的傲慢心，树立对佛法的恭敬心。

听法时也不能打伞。如果露天传授佛法，太阳晒得比较厉害，如果上师开许，打伞、戴帽子、覆头是可以的。但若上师不开许，就像以前上师如意宝传法时，你们也应该清楚，不管是下雨下雪，有时候上师都不开许：“下雨没有什么，下雪没有什么，大家不要打伞。”这也是为了尊重佛法。雪若下得很大，我们就用披单把前面的书蒙着，书上不要下雪就可以，头上怎么样下雪也是一直忍着。

听法时还不能穿鞋。外面的好多地方，法师讲经时，对这一点很少强调，所以有些人穿鞋听法也不在乎。其实佛陀在经典中宣讲过，听法的时候，最好把鞋脱掉。以前我们在经堂里听上师讲法，尤其是冬天最冷的时候，坐在水泥地板上，有时候非常想穿鞋，但鉴于对佛法的恭敬，根本不能穿。现在你们听法的条件并不像那样，所以这些威仪应该做得到。

手里拿着刀枪等兵器，也是不允许。当然，我觉得这应该不可能，你们不可能对法师有什么准备。

此外，有些人若病得特别重，行走不便，则可使用手杖，否则，将手杖带在身边也不允许。

总而言之，听法者的威仪一定要恭敬，如果遇到不具威仪者，法师最好不要给他传法。要知道，佛法依靠恭敬而得，如果一点恭敬心都没有，佛法是不可能得到的。华智仁波切在《前行》中说："如果具有上等的信心与恭敬心，所得到上师三宝的悲悯与加持也是上等的；倘若具有中等的信心与恭敬心，所得到的悲悯与加持也是中等的；假如仅仅具备下等的信心与恭敬心，就只能获得少许的加持与悲悯；如果根本没有信心和恭敬心，那绝对不可能得到上师三宝的悲悯与加持。"印光大师也讲过："欲得佛法实义，须向恭敬中求。有一分恭敬，少一分罪恶，增一分福慧。"此教言的含义非常甚深，不管什么样的人，都应从恭敬中获得佛法的利益。

以前冈波巴大师离开米拉日巴尊者时，问道："我什么时候可以摄受弟子？"（就像现在有些人一样，他特别着急，很想马上摄受弟子。）尊者告

诉他："你何时与现在的心情不同了，对我这个老父真正看成与佛无别，那时就可以摄受弟子。"所以，只有对上师真正生起不共的信心，上师的功德才会融入你的相续，那时候你才足以摄受弟子。

我非常佩服《西藏生死书》的作者索甲仁波切，他对上师的恭敬心，给我的印象最深。当时上师如意宝去法国，在那里呆了十天左右。之前我们先去了美国、加拿大好几个国家，有些西方人把佛法当作交易，对下面收了多少钱，就要求你不管晚上也好、白天也好，一定要讲满这个时间，后来上师觉得有点累。最后一站到了法国，索甲仁波切什么要求都没有："上师好好地休息一下，不辛苦就可以。在我们这里，讲也可以、不讲也可以，反正他们都是我的眷属，怎么样都可以。只要上师开心就好！"没有时间的约束，上师如意宝好像很开心，反而给他们讲了最甚深的《上师心滴》，并作了极大的灌顶和传法。

很多人也许都看过《西藏生死书》，现在西方人和东南亚人认为这些教言很殊胜，但就我的感觉而言，这些在莲花生大师的《中阴窍诀》及藏传佛教的《闻解脱》和《系解脱》中都有，所以并不是特别稀有。而索甲仁波切每次提到

他的上师——敦珠仁波切、顶果钦哲仁波切、蒋扬钦哲仁波切等时，句里词间所流露出的对上师的那份恭敬心和清净心，这才是最最稀有。

作为弟子，欲获得法利，必须依靠对上师的恭敬心，乃至自己最终的证悟，也依靠恭敬心而得。以前如来芽尊者闭关苦修多年，有一天他到外面去休息，湛蓝天空中点缀着朵朵白云，尊者仰望着天空，见到有一朵白云，正向他的上师智悲光尊者所住方向飘去。他当时想：“那朵白云下面，我的上师就在那儿啊！”难以抑制的念师之情与不可思议的恭敬心、信心，使尊者昏了过去。醒来之后，智悲光尊者所有的大悲智慧完全融入了他的心。此后，他也成为我们龙钦宁提派一位非常了不起的传承祖师。

对上师的一分恭敬心，的的确确非常重要。原来上师曾说过：“我在世的时候，你们倒不一定有信心，但我离开人间以后，也许你们对我的信心更增上了。”的确如此，如今每当听到上师的录音带，我只有泪流满面，关着门合掌而听。这也不是一次两次了，只要听到上师的法音，自己实在控制不住，只有关着门，恭敬合掌而听。上师在与不在，信心的确不相同。以前上师在的时候，我觉得今天会传法、明天也会传法，这是理所当然的事，几十年来好像都

是这种心态，但现在……所以，我们对传授佛法的任何上师都应该恭敬，不管是密法也好、显宗也好。

有些人可能认为：“真正具有法相的上师，对他恭敬是可以的，但我们的法师、辅导员有没有这种功德啊？没有的话，我又何必恭敬他？”这完全是一种邪念！佛法不管从谁的口里说出，都应该值得恭敬。记得《宝箧经》中曾说，佛陀加持魔王波旬传讲佛法，文殊菩萨和舍利子都在他面前恭敬谛听。他们并不是对魔王有信心，而是对佛法有信心。所以，有些人再怎么差，比如行为不太如法、口才不太好，肯定比魔王波旬好一点吧。恭敬讲法者，并不是对他个人崇拜，而是恭敬佛法。

想想这么多年的修学经历，我对自己还是比较满意。不管是哪个上师、哪个辅导员，只要给我传过一句法以上，我从内心中非常恭敬他。因为我现在相续中的佛法，并不是依靠一个人，而是来自于方方面面。所以，平时在路上碰到时，如果他以前给过我法恩，我就非常非常恭敬。希望每个人对佛法也有一分虔诚的恭敬心，这是非常需要的！

莫示无伴女，慧浅莫言深，
于诸浅深法，等敬渐修习。

作为出家比丘，在寂静处不应为单独的女人传讲佛法；对智慧浅薄之人不能宣讲特别甚深的法门；小乘法也好、大乘法也好，对甚深浅显的法要一视同仁，不能觉得一个好、一个不好，如此取舍很容易造谤法罪。

“莫示无伴女”，戒律中要求：比丘对女人宣说佛法，尤其对方是比丘尼，要依靠僧众作一些羯磨仪式后，才可以允许。为什么要这样呢？原因有两个，一是避免遭受他人的诽谤讥嫌，二是自己若对女人单独传法，很容易产生染污心，从而毁犯根本戒。

大慈大悲的佛陀，在戒律中对女众有一些特殊制定，这并非对女众不公平，而是由于生理和业力的关系，女众烦恼比较重，与男众有所不同。《十大弟子传》中也有这样的公案：阿那律的天眼，不但能见到极乐世界，更能见到地狱里的种种情形。有一次，他见到很多女人堕落在地狱中，就问佛陀：“我今天见到很多女人堕入地狱中。在我看来，女人很容易信奉佛法，比男人更具有仁慈心，为什么那么多女人堕入地狱？”佛陀回答道：“在我的教法中，女人容易信奉，这是事实。（上师环顾四周，笑道：“我到很多地方传讲佛法，女居士最多；在我们出家人中，也是女出家人最多。可见佛陀此言不虚。”）但女人容

易造下罪业，这也是事实。女人有三种心比男人大：第一、女人在早晨起来时，悭贪心最重，希望全世界的财宝都属于她；第二、女人在日中时，嫉妒心最大，觉得全世界的人都会妨碍她；第三、女人在晚上时，淫欲心最强，不时盼望有异性在身旁。悭贪心、嫉妒心、淫欲心，是最易招致犯罪的，这就是她们堕落的原因。”所以你们身为女众，现在有闻受佛法的机会时，应该好好运用起来，不要对法师或道友生嫉妒心、贪欲心，成为自己修行的障碍，不然将来堕入恶趣的话，非常可怕！

在传授佛法时，出家比丘不能给单独的女众讲法，一方面怕世人造谣诽谤，另一方面也怕产生世俗情爱。汉地的智敏法师讲过一个公案：有位年轻的出家人（和能海上人同一时代），既聪明又好学，二十来岁就成为法师讲经说法。因为他讲得好，有很多人恭敬他、皈依他。其中有个女大学生，非常精进好学，常来向他问法，最初法师也没有在意，经常给她单独开示。时间久了，两个人就产生感情，女的要嫁给他，但有一个条件：“要登报声明自己还俗！”因为她的父亲很有身份，自己嫁给和尚，社会上会有说法。于是这个法师就花钱登了报，说自己还俗了。登报的第二天，他兴冲冲到女方家里

去，没想到被她的父母骂一顿，说：“本来我们很恭敬你，以为你是法师，哪知道是看上我女儿！”然后门也不开，把一盆冷水从楼上“哗——”地泼下来，把他浇成了落汤鸡。那个女孩也被家里骂了一顿，从此不敢见面。结果这位法师戒已经舍了，美女也没有得到，只得到一盆冷水。通过这个故事，大家应该值得注意。

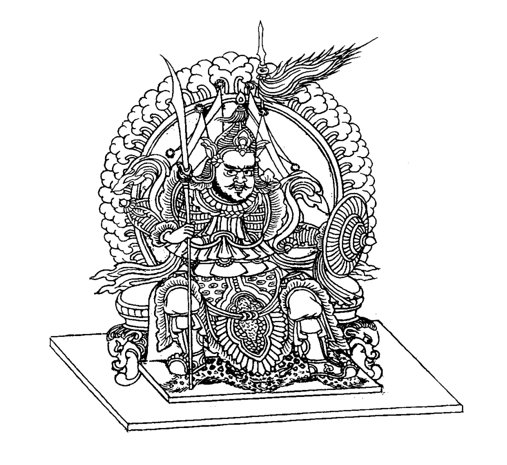
“慧浅莫言深”，对智慧浅薄的人，不能宣讲甚深法义。比如给小乘根基的人传法，本来他们的根基意乐不全，就不能讲大乘空性法门、布施身体等六度万行，以及密乘的殊胜教言。如果讲了这些，他们不但不会信奉，反容易生邪见而造恶业。

“于诸浅深法，等敬渐修习”，对所有佛法，无论深浅，都应以平等心恭敬对待。大慈大悲的佛陀所宣说的佛法，不论小乘大乘，皆是直接或间接让我们解脱之因。假如说小乘好、大乘不好，或者显宗好、密宗不好，肯定会造谤法罪。《摄诸法经》中云：“文殊，有者于善逝所说之法，作有者善妙、有者恶劣之想，则彼已舍正法。”谤法是很容易的，大家一定要记住这个教证。

现在有些法师说：“我们净土宗非常非常好，佛教的千经万论就是净土法门，除此以外，

其他都是不了义的，你们不要去学啊！”这样说的话，就是“作有者善妙、有者恶劣之想”，已经毁谤正法了，绝对不能往生极乐世界，两大障碍之一的缘故[52]。如果有一个密宗法师说：“大圆满是所有佛法的精华，你们不要学小乘法，也不要学禅宗、净土宗，只学我的法就可以了。”这样宣扬的话，也已经谤法了。学过《菩提道次第论》的人都知道，这个道理，宗喀巴大师讲得非常细致。

所以，我们时时刻刻都要注意，不要辨别别人的法不殊胜、不要学，千万不能这样说！应该知道，佛陀在不同根基的众生面前，宣讲了适合他们的不同法门，这是慈悲摄受众生的一种方便。



[52] 往生极乐世界有两大障碍，即谤法罪、五无间罪。



第六十六节课

昨天，《摄诸法经》中说：“若对如来所说之法，有些作善妙想、有些作恶劣想，即为舍弃正法。”对此大家务必要记住！以前上师如意宝宣讲《弥勒请问经》时，再三强调了这个教证，告诫我们末法时代的众生，不管是辩论还是谈论佛法，或者坚持自宗的观点弘扬正法，在此过程中，千万不能取一舍一、毁谤佛法。如果造了谤法罪，即生中不要说成就无望，反而有堕落的危险。因此，上师如意宝在晚年的时候，特别强调的就是大家不要谤法。

前段时间，我们各位法师在内部商量时，也谈起过这个问题。当时大家都觉得上师的恩德真是非常大，如果没有上师的再再提醒，强调谤法罪的严重性，很有可能我们名义上是法师，但无意中毁谤了很多正法或者高僧大德，染上了舍法罪还不自知，最终堕入三恶趣。所以，凡是学院的大德和佛教徒，大家应该都记得法王的教言，听到别人毁谤哪一位上师，自己就非常害怕，不敢轻易开口评价此人的好坏；在弘扬佛法的过程中，遇到其他宗派时，也非常警惕，尽可能注意自己的言辞。

因此，在修学佛法和弘扬佛法的过程中，

大家千万不能说：“这个法不好，不要学。我学的法是最好的，大家都来学。”“某某上师不好，他是魔的化身，他传下来的是魔法，千万不要听，一定要听我们这边的法。”“小乘法特别低劣，不好；藏传佛教提倡吃肉，也不好。我们净土宗高深莫测……”若以这种方式宣传，无疑染上了舍法罪。

有时候我在外面听到有些居士的话，觉得特别可怕，他们随便就说：“南传佛教不好，不要学，藏传佛教如何如何……”佛教各教各派的法义如此广大，他轻而易举说一句话，就全部否认，那是不可能的事。我们宁玛巴的教法有多少函？若将宁玛巴高僧大德们所著的教典全部集起来，最起码有上千册。这么多纯净无垢的教言，一个居士以分别念就完全否定，说宁玛巴如何如何不好，这样的话，实际上害不了密法，只是害了他自己。

我讲《净土教言》时也给大家强调过，希望学习佛法不要成为自己堕落的因，每个人应该向善妙的方向进步。大家平时一定要观察自己的语言，如果对其他宗派实在生不起清净的信心、恭敬心，口里也不要说一些诋毁别人的恶语。如果你以嗔恨心或别有目的来进行毁谤，别的宗派不一定受到太大打击，但对你个人来

讲，毁坏了今生，又摧毁了来世。所以，昨天的这个教证，在以后漫长的修行道路中，大家必须要牢记于心。

于诸利根器，不应与浅法，
不应舍律行，经咒诳惑人。

“于诸利根器，不应与浅法”，对具有信心悲心、堪为广大法门的根器者，不应当只传授简单浅显的法。如果别人是大乘空性法门的根基，而我们根据自己的宗派、自己的爱好，给他宣说一些声闻乘的法要；或者别人是无上密法的根基，却只给他讲一些显宗的法要，这些都是不合理的。假如没有因机施教，就会毁坏他人的根性，听受者也得不到很大利益。《宝积经》中云：“于不堪为法器之众生宣讲广大佛法，乃菩萨之错；于信解广大法门之众生宣说小乘，亦乃菩萨之错。”

按理来讲，真正传讲佛法的人，必须具有了知众生根基的神通。如果没有神通，则应通过各种方式来观察别人的根性，之后再进行宣讲佛法，否则对众生不一定有利。无垢光尊者的《禅定休息》、阿底峡尊者的《菩提道灯论》中都说了，若没有神通神变就想摄受弟众，犹如羽翼未丰的鸟儿想飞到空中一样不得成。因此，很多经论中再三宣说摄受弟子不容易，原

因也在这里。

当然，像佛陀那样的境界，我们凡夫俗子也很难以达到。月船禅师曾说：“画虎画皮难画骨，画人画面难画心。”表面上的了解并不困难，但真正了解一个人的内心，确是有一定难度。若没有认清众生的根基，传法时可能出现一些错误，像舍利子这样的圣者也是难免。《百业经》中记载：能持子和舍利子在家时是好朋友，后来舍利子出家证得圣果，而能持子继续当在家人。后在能持子重病卧床时，舍利子前去探病，并传授四无量心的教言，让他好好作观，死后定能转梵天界。佛陀以无碍智慧观知舍利子没有对他传究竟的法，只能生天，不能得圣果，马上以神变在舍利子走后显现在能持子前。能持子见到佛陀后，生起无比的欢喜心，佛为他传了相应的法，能持子即得圣果。佛陀又显示神变，先回原处等候舍利子，并告诉他：“你传的法不究竟，走后我给能持子传法，令得圣果。”

既然阿罗汉传法都有错，那我们宣讲的佛法想相应众生根基，肯定有一定的困难。但总的来讲，作为一个传法者，应尽量观察别人的根基，针对他的信心宣说一些相应之法。否则，在利根者面前天天讲小乘法，别人也不一定得利。反过来说，有些人对密法或空性法门有邪

知邪见，在他们面前直接宣讲甚深教言，如同将狮子乳盛在普通的瓦瓶中，瓦瓶会裂开一样，很容易失坏这些人的根性。因此，宣讲佛法的过程中，应根据别人的根基宣说相应的法门。

“不应舍律行”，不论你的证悟、见解如何高深，也要按照本师释迦牟尼佛所规定的那样，行为应该如理如法，不能将学处完全弃之一旁。即使你已经证悟了空性，认识了心的本面，外在行为也要严持别解脱律仪。莲花生大士说过：“是故见比虚空高，取舍因果较粉细。”

像莲花生大士那样的见解，现在那些自我宣传的“大成就者”恐怕是没有的，所以某些人的行为还是值得注意。有些人经常宣扬：“你们不用修五加行，不用念咒语，不用磕大头。一切都是空性的，一切都是光明的，只要安住在光明当中就可以了。”说得倒是好听，但实际上，你自己的心能不能做到呢？如果内心中没有真实境界，光是口头上这样空喊，也没有任何价值和实义。获得一次人身并不容易，最好不要自欺欺人！

“经咒诳惑人”，不要以“只是诵经念咒就能解脱”的欺人之谈来蛊惑众生。虽然佛陀在有关经典中讲了一些经文和咒语的功德，但这些说法有了义或不了义，有其密意所在，不能

仅从字面上理解。比如说，有人听到《弥陀经》、《妙法莲华经》、《金刚经》或《大解脱经》的功德相当大，就一口咬定：“从此以后，只看这一部经就可以了，再也不要看其他经论了。”这样大肆宣扬，则说明不精通佛经的密要。大慈大悲的佛陀为什么宣说八万四千法门？原因在于众生的根基不同，不同法门对不同众生是有利的。如果你跟某一部经有因缘，弘扬它是可以的，但不能否定其他的经文。

同时，也不能看到经续中宣讲六字真言、金刚萨埵心咒、往生咒等的功德不可思议，就大胆地宣扬：“只念一个观音心咒就可以了，其他什么经论都不用看，不要闻思、不要修行，只念嗡玛呢吧美吽就可以。”前一段时间，学习《入行论》的道友中也有这种现象，说是：“你们只要好好地念金刚萨埵心咒，或者观音心咒就足够了，千万不要去听课。”当然，听不听课，对我来讲无利无害，但学了这么多年佛法，怎样才对你们有利，我应该清楚。有些上师闻思的时间不太长，据说还没有两三年，这样的话，浩瀚如海的经论教义恐怕是很难通达的。你们有些人刚刚步入闻思阶段，若没有依上师的慈悲开示而解除自己的疑团和迷惑，恐怕没办法了达佛法的真相。

当然，说这种话一方面情有可原，但另一方面，在学习弘扬的过程中，一定要先了解佛教的大概意义，不然将很多众生引入迷茫，自己肯定有很大过失。别人学习佛法，本来对今生来世有着重大的意义，但因为你自以为是的一句话、一个行为，就把他的慧根全部断掉，这是相当可怕的。如果我说："《入行论》是千经万论的精华醍醐，以后汉传佛教、南传佛教、显宗密宗什么都不要看，只学《入行论》就可以了。"虽然我讲《入行论》可能有一点功德，但同时也毁坏了我自己的善根和别人的善根。

如今在很多地方，也许是学佛的经验不太丰富所致吧，经常听到一些说法不太如法。佛陀虽然讲了很多经咒的功德，这一点毫无疑问，但并没有说"只要学这个、念这个，就什么问题都解决了"。我们藏地有句俗话："一个曲调，不可能唱一百个歌。"同样，一部经典也不可能解决所有的事情，如果能的话，那佛陀来到人间，只教一个往生咒、一部《弥陀经》就可以了，但事实并非如此，包括我们密宗中，也有见解脱、闻解脱、系解脱等许多法门，假如一个经论就能全部解决，佛陀也没必要广说那么多。

所以说，经典的究竟甚深含义，一定要真

实通达，并运用到实际生活中去。如果有人对经论不太精通，经常出现不如法的现象，希望大家能够提醒他。当然，我们并不是为自己的宗派和自己而宣扬，这个毫无意义，对发大乘心的人来讲，每个人应该为众生负责。因此，这个问题上，大家值得再三思维。

丑三、断除成为世间不信之行：（学习大乘佛法时，一定要断除令世人不起信心的不良行为。）

牙木与唾涕，弃时应掩蔽，
用水及净地，不应弃屎尿。

凡是发菩提心的大乘行者，无论出家人、在家人，随时应保持环境清洁和个人卫生。这一点非常有必要，不仅大乘这样要求，小乘的《毗奈耶经》中也再三强调，七种别解脱戒的修行人要搞好清洁卫生；密宗的外续部中，亦要求修行人威仪清净，环境、住处和身体要保持清洁。大家不要认为讲卫生是世间人和小乘的做法，大乘修行人即使不洗脸、刷牙、洗衣服，每天身上也好像布满"香味"，这是不太合理的。一个大乘修行人如果具足威仪，别人见后也会生起信心。

"牙木"，即古印度僧人刷牙用的净齿木，实际上就是将杨枝、柳枝等放在口里咀嚼，清

洁牙齿后再吐出来，与现在的口香糖差不多。牙木用完丢弃后，不能随地乱扔，应及时用土掩埋。戒律中也说，有些有传染病的比丘用完牙木后，随便丢弃，其他动物吃后中毒而死，肉又被别的众生吃掉……后来致使传染病遍布整个地区。佛陀因此而制戒，要求大家不能如是做。

唾液、鼻涕等污物也不能随便乱丢，应想尽办法用土块、石头等掩盖起来，不要影响大家的环境。否则，把这么脏的东西扔在路上、房前，别人看到也会恶心。

并且，在清净的水源或悦意的草地上，不能去大小便，这是佛陀对僧人们的要求，间接也对在家人有此提醒。以前有公案记载：佛陀在舍卫国时，离比丘尼精舍不远的地方，有一片舒适的草地，很多居士经常来这片草地上玩耍、唱歌、跳舞，或躺在上面休息。嘈杂的声音影响了诸位坐禅的比丘尼，当时她们很不高兴，等这些居士走了以后，就到这片草地上大小便。后来这些居士又来草地上玩耍，结果把衣服都搞脏了。这些居士就生讥嫌，说一些诽谤的语言。佛陀听到此事后，要求大家不能在草地上大小便。

汉传《四分律藏》中也有公案说：佛陀在

灵鹫山中，当时有六群比丘尼。（佛陀的很多公案中，六群比丘和六群比丘尼是比较调皮的，经常触犯各种律仪。但有些论师认为，我们后人应该感谢他们，当时若没有他们的示现，佛陀也不会制定这些戒律，让众生明白取舍因果的道理。）她们晚上在便器里大小便，第二天早晨，也不看墙外，就把大小便倒出去。当时有一位大臣，刚好从墙外路过，被大小便泼了一身，臭不可闻。他非常气愤，准备向国王诉说此事，幸被一婆罗门劝住，最后才没有去。后来佛闻知此事，便规定不能随便倒大小便。这间接也说明了，作为发大心的修行人，也不能将垃圾、不清净的东西到处乱扔，影响别人享用的环境。

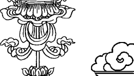
不但自己的仪表要清洁，周围的环境房屋也要清净。这一点，藏传佛教的噶当派就做得非常好，僧团的制度让人羡慕，不管你到经堂还是僧众的寮房，里面都井井有条、整洁清净。汉传佛教中也有一些道场，从你进入寺院大门以后，就有一种舒适感、清净感，自然而然吸引着很多有缘的众生。同时对佛陀本来清净的教法真相，也可通过我们的行为表现出来。所以，今后大家不管是建立道场，还是树立法幢，都应尽力让寺院的环境清洁幽雅，卧室也应做到舒适整洁，如此世间人见到以后，自然就能

对三宝生起恭敬心。

食时莫满口，出声与咧嘴，
坐时勿伸足，双手莫揉搓。

“食时莫满口，出声与咧嘴”，进食时要注意一些威仪,《毗奈耶经》中讲了二十六种威仪，接受食物时也讲了八种威仪。我们平时用餐一定要如理如法，口中的食物不能满满当当，也不要一边说话一边吃饭，否则别人看起来、听起来也很不舒服。尤其中国人跟西方人的吃饭威仪，有着极大差别。原来我在拉萨的一座餐厅里吃饭，当时左边有一群美国人，右边有一群中国人，他们吃饭的威仪迥然不同。美国人吃饭时说话小声、行为优雅，我在旁边看的时候，非常羡慕，而中国人一直大吃大喝，说说笑笑，看起来素质跟别人差很多。虽然这不代表东西方所有的人，但从总体水平而言，凡是去过其他国家的人，这种感觉会比较明显。因此，大家在吃饭时，威仪应当如法，身体应当寂静，这样对心也有直接作用。同时，如果内心非常寂静，从身体上也能体现出来。

“坐时勿伸足”，坐在经堂里或者听闻佛法时，应该跏趺而坐，不能伸开双腿，否则的话，很不恭敬佛法和上师。在这些坐势方面，佛陀有很多要求，去年学习《三戒论》时也讲过，



大家应该记得清楚。

“双手莫揉搓”，洗手的时候，双手不能互相揉搓，应该先洗一只手，然后再洗另一只。如果两只手同时洗，水很有可能溅到别人的脸上、嘴里，甚至碗中，发出的声音也很难听，觉得这个人没有什么修养。

当然，这些问题，一方面也不是特别大，不像诽谤佛法、摧毁佛像那样严重，在戒律中只属于恶作罪。如果你是出家人，诵戒时需要忏悔；如果是在家人，也不构成真实的罪业。但我们学了大乘佛法以后，威仪应当尽量如法清净，这样对生生世世的修行都有利益。

有位尊者将佛经中的零散公案集在一起，撰著了一本书叫《法句经·真理的宝藏》，里面有个公案说道：在佛陀时代，有位僧人举止寂静安详，从未有过不正当的行为，从不打哈欠、伸懒腰。众比丘觉得非常稀有，将此现象请问佛陀，佛陀说：“不仅今生如此，他的前世是一头狮子时，也是这样严格要求自己……”最后告诫弟子：“身为僧人应该如此，像这位尊者一样，身寂静、语寂静、心寂静。”

所以，我们在吃饭、走路、说话时，始终要以正知正念来摄持，观察“我到底在说什么？我到底在做什么？我的行为如不如法？”这样

做真的有一定必要。当然，这些问题可以说跟佛法有关，也可以说跟佛法无关，不管怎么样，作为一个大乘修行人，自己的行为应尽量让别人生信心。

当今的社会，很多人并不提倡讲道德，只要什么东西时髦新潮，大家不经观察，就纷纷去效仿追求。这种行为不太明智。要知道，合理的行为永远也不会过时，不管时代怎么样变迁，我们都应该值得学习。而不如法、没有道义的行为，比如贪求财富、名声、美色等，则应努力舍弃，这不是我们人生的追求目标。

关于这一点，孔孟之道也有值得我们学习的地方。当然，他们的见解，并没有什么可学的，不要说中观、密法的甚深奥义，就连人的今生来世，他们也没有了解到。可是儒家为人处世的原则，应该也有可取之处。孔子曾说："吃粗淡的饭，喝白开水，以手臂作枕头，虽然生活简朴，但只要有道义，快乐就在其中。"我非常佩服这种知足少欲的精神，不像现在的世间人，虽然物质条件不错，但精神领域特别空虚，只要吃得好、穿得好，丧失自己的道德人格也无所谓。但古人并非如此，吃饭不一定有档次，穿衣不一定是名牌，只要善良的品行不失毁，活在世间就有意义。一旦失毁的话，

吃得再好、穿得再好，也如同行尸走肉。因此，平时从吃饭、穿着等小小的威仪上，也可了知一个人的内在如何。

有些人可能认为："行住坐卧等威仪，是针对你们出家人的，在家人没有这样的规定。"其实，尽管佛陀没有将此制定为佛制罪，但我平时遇到一些在家人时，只要跟他交往一个小时，观察他的说话、走路、吃饭，就很容易了解他的德行怎么样。作为学习佛法的人，无论在家或出家，谁都愿意当一个好人，若是这样的话，学这些威仪是相当重要的。

车床幽隐处，莫会他人妇，
世间所不信，观询而舍弃。

无论出家人还是在家人，没有陪同的情况下，在同一车乘、床榻、坐垫与房间等幽静隐蔽之处，切莫与他者的女人在一起。否则，如果你是出家人，或是守戒律的在家人，很有可能毁坏戒体。即便没有这样，也很容易导致他人毁谤污辱，对自己修行不利。因此，作为男身，不要与其他女人随意共处。同样的道理，如果你是发心的女众，在没有陪伴的情况下，也不要与其他男人在隐蔽处相交往。

《四分律藏》中有个公案说：佛在舍卫国时，那里有一个女人，是毗舍离国嫁到这里来

的。有一天，这个女人和她婆婆吵架，（印度是这样，汉地是这样，藏地也是这样，一般来讲，媳妇跟婆婆的关系势同水火，经常发生各种冲突。这是自古以来就有的，佛陀时代也不例外。）当时她丈夫不在家，受了一肚子委屈后，她收拾行装回娘家。（藏人吵架的时候，不收拾行李，自己一个人就跑了。但汉人吵架跟这里有点相同，演电影也是这样的，经常都是女的拿一个包，拼命往里面装东西……）这时阿那律尊者也从舍卫国起程，准备到毗舍离国，正好遇见了这个女人。女人问："尊者，您要去哪里？""去毗舍离。""我可以和您同路吗？""可以。"（阿那律尊者虽然有天眼，但有时候天眼也没有观察好。）于是尊者就与此女人同行。女人的丈夫回来后，问母亲："我妻子哪里去了？"母亲说："跟我斗嘴，不知道去哪里了。"丈夫便急速追赶，看到女人正与阿那律尊者在一起。他先责骂阿那律尊者，虽然尊者和女人竭力解释他们没有任何染污，但丈夫不信，便殴打尊者，打得快断命根了。这时尊者正念于心，结跏趺坐，入火光三昧。见此瑞相，丈夫方知错怪尊者，忙于尊者前进行忏悔。后来佛陀知道此事，作了一番呵责后，教诫比丘从此不得与女人同行。就戒律来讲，这是对出家人制定的戒条，但间接也可以说明，凡是发心的人，行为应该如理

如法，不要与其他异性有不清净的关系。

现在社会上对道德规范不太注重，学习佛法的过程中，有些在家人的行为不如法，会给佛法乃至家庭带来很多不好的影响。外面学习《入行论》的道友，百分之九十九的人，行为应该非常如法，但也有个别人，听说以学习为借口，做各种不如法的行为。这是很多老年人告诉我的——"我一看就知道他们怎么回事。一目了然，肯定不行的！"也许的确是这样，有些老年人真要通达经论，不一定有这个能力，但若了解这样那样的情况，经验还是比较丰富的，真能一目了然也不知道。当然，作为欲界众生，没有一点烦恼是不可能的，但也不要以佛法为手段，做一些不清净的事情，否则对你自己来讲，学习这部论典不但没有意义，反而成为解脱的障碍了。

总而言之，凡是世间人不起信心的各种行为，通过自己的智慧观察后，应该全部予以断除。如果不太清楚取舍的界限，则应询问上师、阿阇黎或者有智慧的长老，详细了知自己的行为是否如法，吃饭、走路、宣讲佛法等会不会有过失。有些人经常说："我很想把事情做得非常圆满，但自己的智慧有限，到底这样做合不合理啊？我要去问一些有智慧的人。"这是非常

有必要的。

如果到一些别的地方去，首先应了知当地的风土人情，然后入乡随俗，对能让他人生信之事，应当尽力行持；原本如法的行为，假如与当地习惯冲突，则应舍弃，按照当地的传统来。这些很重要，佛陀也是再三要求，只要能让众生起信心，自己的行为应随顺他们。

作为出家人或在家人，言行举止应该打动世间人的心，吸引他们步入佛门，渐渐对佛陀的正法生起信心。即便不能生起信心，也千万不要在他们相续中种下邪知邪见的种子，留下特别不好的印象。有些人说："现在他的脾气越来越大，学《入行论》已经到了这种程度……"所谓旁观者清，有些人可能自己也不知道吧。因此，在学习的过程中，大家一方面应该要求自己，另一方面也要彼此提醒，有意义、有价值的良言，别人应该会接纳的。

法王如意宝以前也讲过："凡是世间中不信仰、不赞叹之事，皆应尽量舍弃，我们学佛者，必须要给世人起表率作用，维护佛教的圣洁形象。"所以大家在行持佛法的过程中，要尽量地观察自己，这是真正的窍诀精华！

单指莫示意，心当怀恭敬，
平伸右手掌，示路亦如是。

为别人指路时，不应该用单个手指来指示，在印度来讲，这是对他人不恭敬的行为。一定要满怀恭敬之心，平伸右手掌而指点道路。

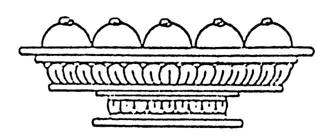
具体而言，右手掌应该五指并拢、掌心向上，指尖朝着该指示的地方，用恭敬的态度告诉对方。比如有人问："某人的房子在哪里？"或者"去某地的路怎么走？"我们应该态度和蔼地以右手掌来指示他。当然，这也不能一概而论。在密法当中，如《莲花生大士传记》中记载，也有用一个手指来直指心性的。例如，有些上师在传授密法时，用手指直指"虚空在何处"，从而令弟子证悟心的本性。

虽然各地的传统不同，但总的来讲，我们应该用最恭敬、别人最满意的姿势来指示。不管是伸手也好、伸指也好，只要别人觉得恭敬，都可以。

我刚才也说了，在密宗当中，单指的指示，是开悟心性的一种表示方法。而所谓的伸手，依靠上师不可思议的加持，同样也能让人明心见性。禅宗中就有这样的公案：以前有位德山禅师，祖籍四川，他对《金刚经》的信心很大，立誓要广弘这部经典。后来，听说《金刚经》在南方弘扬得不错，于是他特意到那里去。路途当中，有一次他肚子饿了，看到有个妇女在

卖点心，就拿出钱来准备买。妇女见他背了一筐书，便问：“你背的是什么书？”他回答说：“这里有《金刚经》。”妇女就说：“那好，我问你一个问题。若答得上来，点心免费送你吃；若答不上来，点心不卖，你到别处去买吧。《金刚经》里说：过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。你要点心的话，点的是哪一个心？”德山禅师左思右想想了半天，也答不上来，只好饿着肚子继续赶路。他来到龙潭禅师的家里后，二人心心相印，谈话很投机，一直聊到晚上。天黑以后，龙潭禅师问：“你怎么还不回去？”德山禅师出去一瞧，说：“外面漆黑一片，我看不见路。”龙潭禅师就给他点一根蜡烛，德山禅师伸手来接时，龙潭禅师马上用一口气把蜡烛吹灭，德山禅师当下开悟。

在禅宗中，对利根者来讲，上师不需要讲许多文字教言，因缘成熟之际，通过一些表示方法，即可令其开悟。而在我们密法中，布玛莫扎、酿万登珍桑波等高僧大德，通过手势让弟子开悟的公案也为数颇多。然而，这种根基的人，现在可能非常少！



第六十七节课

下面继续学习“断除成为世间不信之行”。

昨天已经讲了，作为发菩提心的人，吃饭、指路、生活卫生等方面理应如何行持，今天接着讲后面的内容。

> 肩臂莫挥摆，示意以微动，
> 出声及弹指，否则易失仪。

仅仅为了区区小事，如平时走路、为别人指点，切莫大幅度摇摆手臂。如果需要示意，则应以轻微的动作来表示。假如实在无法沟通，可用低声的语言，或者弹指。

上师如意宝讲过，他老人家在石渠求学时，寺院里规定任何人不能大声讲话，如果听课或者辅导时，有急事需要叫别人，则用弹指来表示。当时托嘎如意宝要求整个寺院保持寂静，随便大喊大叫是不允许的。上师如意宝还说，我们学院也应该这样，新来的居士或出家人，有时候没有正知正念，在路上大声叫：“快来啊！车马上就要开了，快呀……”这些行为不太如法，应该要尽量杜绝。

我们在交流过程中，能做到这一点非常好。但现在大城市里的人，很难用低声的语言进行沟通，他们从小在喧嚣的环境中长大，说话不

大声就好像听不见一样。而在我们这里，大声说话，很容易影响道友的坐禅、念咒、背诵。纵然世间人在一个办公室里，倘若没有礼貌，随随便便大声叫嚷，也会给他人带来许多不便。

作为发了心的人，应该在身体上、语言上有一定要求。有些在家人可能想：“出家人守这些规矩是应该的，但我们在家人，怎么样都可以。”于是在吃饭聚会时，始终闹哄哄的，这样不太合理。出家人的威仪，别解脱戒中有专门宣说，因此，这里的戒条并不仅限于出家人，在家人也不例外。要知道，佛教团体寂静庄重，才能令人见而生信，所以发了心的大乘修学者，必须严格要求自己。

这次传讲《入行论》，希望凡是参加学习的道友，今后的行为能不能有一点改变。不要像以前那样，想说什么、想做什么，就肆无忌惮、为所欲为，没有正知正念来约束。学习了这部论典后，大家在日常生活中，应尽量对一些细节身体力行，外表言行要调柔如法。

泰国、斯里兰卡、缅甸等国家，一般都是南传佛教，他们主要提倡小乘的别解脱行为，经常注意自己的身体、语言，以寂静庄严的威仪，使无数人对他们的教法生起恭敬之心。而我们学习大乘佛法的人，在身体、语言上也应

该有一些体现。有时候我到大城市里去，哪些居士受过佛法教育，从语言行为中完全看得出来；哪些人从未受过这方面的教育，从言行举止中也看得出来。所以这次学习《入行论》，有些人还是有一些收获。当然，这种收获要不同方面都有，不仅仅是内心上，身体、语言上也要有，这样学习才有意义，花时间、花精力才值得。所谓的佛法，并不是学一两天就立即“顿超”了，而是一点一滴积累起来，这种积累，必须要从平时的言行举止开始。

“否则易失仪”，在他人面前，没有必要的情况下，如果身语威仪过于粗鲁，或者一直摇摆不定，显然就成了不庄严的行为。当然这也有特殊情况，以前上师说：“作为大乘修学的人，威仪本来应该庄严清净，但若遇到生命危险，比如自己遇到老虎、房子起火，或者见他人落水、有人需要急救，在这种情况下，身体摆动幅度比较大、叫喊的声音比较高，也是开许的。”但有些人在那个时候，动作却非常缓：“死就死吧，慢慢来吧。”这是不合理的！以前上师也说过，有些人该快的时候不快，该慢的时候特别快，比如上课迟到了，马上要断传承了，他却在路上徐徐而行，好像一点感觉都没有，这是非常愚痴的做法。

威仪清净，能护很多众生的心。《般若经》中云：“护持戒律，即是保护众生。”也就是说，守持清净的威仪，可以保护众生的心，不容易让人生邪见。《宝蕴经》中也说：“断除他人不信的行为，此乃唯一之正法。”如果我们行为不如法，身体摇摇晃晃，坐势歪歪扭扭，语言随随便便，别人见后不但不起信心，生邪见或招毁谤也不好说。所以佛陀说得非常清楚，凡是令人不起信心的行为，全部都要断除，这就是唯一的正法。《虚空藏经》中也讲过：“所谓行为清净，是指远离他人不信之事。”

昨天我们也讲了，如果自己有智慧，以智慧观察之后，尽量避免一些不良行为；如果无法了知各民族的文化差异和各地区的风俗习惯，则应询问一些长老、法师或智者，详细了解当地各种忌讳，凡是让人生邪见的言行，应该统统舍弃。真正具有智慧的佛教徒，不管到哪里去，都会事先打听当地的习俗，了解那里的吃饭习惯、说话风格等，方方面面掌握之后，尽量保护别人的信心。

人生非常短暂，今生值遇大乘佛法，成为大乘修行人，对我们来讲是无上的荣幸。不论出家在家，有了这种身份之后，不管到哪里，都应该值得注意。毕竟我们是初发心菩萨，言

行举止受到许多人的关注，如果经常与人吵得不可开交，别人就会想：“这个人学了半年的《入行论》，现在还是这个样子，他到底在学什么呀！”或者，十几个人聚在一起沸反盈天，威仪一点都不庄严，听到乱七八糟的世间事，就津津有味，一讲起佛法就哈欠不断，别人也会有想法的。

在学习的过程中，如果智慧比较钝，但只要自己有信心，我觉得也不要紧。听说外面有些人不认识字，学习这部论典时，只是看光盘、听声音，每天完成一定数量的咒语，通过这种方式来圆满传承，这一点我非常随喜。还有些人，虽然读过一点书，可是做作业等方面，自己的水平跟不上，但对学习信心十足，这样也是可以的。我们学习佛法，并不需要身份、地位、名声、财富，只要对佛陀有一分信心，无论高贵贫贱，都是这部论典的所化器。

希望大家将所学的点点滴滴，尽量用在实际行为当中，平时不要大声说话，除了辅导、探讨以外，任何场合都应保持寂静。以前阿底峡尊者曾说：“随顺他人，就是我的正法。”如果我们随顺众生，尽量维护他们的心，不让别人产生烦恼痛苦，这就是大乘佛教徒的原则。因此，对这些微小的威仪，我们还是应该注意。

当然，有些不如法的现象，不仅我们佛教中有，其他宗教当中也有，全部要杜绝整顿，恐怕有一定困难。前段时间，有个领导说：“腐败分子，不仅在党政机关中存在，你们佛教当中也有。前不久，我跟某某大德探讨了这个问题，彼此交换了意见，发现佛教界也需要这方面的整顿。”话虽如此，但这种腐败分子并不是特别多。当然，有是肯定有，有些人打着佛教的招牌，欺骗信众的现象非常严重。所以，大家在依止善知识或给他人介绍上师时，首先必须要观察了解，这一点我在前面也强调过，不强调的话，对佛教的影响和危害比较大。有些在家居士，这方面确实需要注意，《格言宝藏论》中说：“智者愚者之差别，事后观察即愚者。”事情发生以后再去观察，受到众人侮辱时才醒过来，那是不合理的。因此，学习这部论典非常有必要，在此过程中，若发现某些不如法的现象，自己也应该懂得如何取舍。

丑四、护持睡眠对境之理：

睡如佛涅槃，应朝欲方卧，
正知并决志，觉已速起身。

睡眠时应保持什么威仪呢？结束了一天的闻思修行和修持善法之后，晚上入睡时，应像怙主佛陀 4 月 15 日示现涅槃时的吉祥卧一样：

右侧下卧，以足压足，右手垫在右脸颊下，左手放在左腿上。以这种卧式入睡，即使突然离开人间，也不会堕入恶趣当中。莲花生大士在《六中阴》中再三地宣讲：“任何一个众生（不仅是人），临死时若是吉祥卧，就算业力再深重、罪业再大，也不会堕入三恶趣。”这是非常重要的一个教言！以前上师宣讲中阴法门时，也再再强调：“我们死的时候，吉祥卧是最好的，如果自己实在没有能力，周围的人也应想尽办法帮忙。甚至牦牛、饿狗等动物在奄奄一息时，把它的身体摆成吉祥卧，也不会堕入恶趣。”可见，吉祥卧的功德非常非常大，我们每天在睡觉时，应该记住这个姿势。

释迦牟尼佛在入涅槃时，头朝向北方。有些论典中说，这意味着佛陀殊胜的大乘佛法，将在印度的北方——藏地、汉地等处得以弘扬，有这样一种缘起。所以睡觉时，有些法师要求床位一定要改，必须头朝北、面朝西，但此处颂词说“朝欲方”，朝什么方向都可以，只要是吉祥卧就行。否则，脸朝上仰卧，易生贪心；脸朝下俯卧，易引发嗔心；左侧而卧，增长痴心，种种不如法的卧式，会引生各种无明烦恼，唯有右胁而卧才最有功德。

作为一个修行人，一天二十四小时都不要

空过，而应在修持善法中度过。龙猛菩萨的《亲友书》中说：白天应精勤修积善法，到了晚上睡眠时，将夜晚分成三时，中夜可以睡眠，初夜和末夜一定要修持善法。据此论要求，晚上如果有十二个小时，中间只可睡四个小时。（有些人可能有点害怕了！）但一般来说，如果你睡六个小时，从十点钟开始睡，早上四点钟起来，这样就比较适合，按照《瑜伽师地论》、《大乘阿毗达磨》的观点，中夜入睡对身体也非常好。

吉祥卧有两个好处，一方面不会令睡眠时间空耗，而能充分利用起来，积累不可思议的功德。另一个原因就是，如果我们在酣睡中离开人间，以此卧式也不会堕入三恶趣。所以，以前的一些老修行人，都比较注重用这种卧式睡觉。

但有时候我们睡觉是吉祥卧，第二天早上醒来时，完全成了另一种姿势，这种情况也比较多。不过一年多以来，我每天的吉祥卧都保持得比较好，倒不是自己修行好，而是右边有块地方很痛，一直压着就不痛，所以晚上不能翻身，一翻身就会痛醒，没有天亮之前不能动。我有时候想："这个病对我还是有点帮助，如果不痛的话，晚上肯定翻过去翻过来，吉祥卧很快就不成形了。"总之，吉祥卧的功德非常大，

这不是明白道理就够了，一直要在实际行动中去做。

严格来讲，真正上等的修行人，晚上从不躺下睡觉，一直就是这样坐着。去年学院有些堪布到昌都去听传承，传法者是一位八十多岁的出家人，他从二十几岁起就夜不倒单，直到现在都没有躺下过。我刚来学院时也是这样，大概十五年左右一直没有躺着睡，后来得了脊椎病，医生说这样下去不会有很长的生命，于是没办法，只好以病为借口倒下去了。在我的前面，有些法师已经倒下去了，但在我的后面，有些人都二十多年了，屋子里根本没有床，这种修行人在学院也非常多。听说我们的有些法师也是这样，十三四年来始终夜不倒单，精进修行，真是非常随喜！

很多人刚开始时，发誓要如何如何修行，但所谓的修行，要长期坚持，若能几十年不变，才是非常好的修行人。有些人刚出家尤其是剃度那几天，不眠不息，非常精进，行为就像《心性休息大车疏》里说的"新比丘"那样寂静调柔。而外面有些"新居士"，初学《入行论》时也是这样，几天内积极得不得了，过一段时间就慢慢不行了，原来的恶行暴露无遗，又恢复到以前的状态了。

在我们学院，很多藏族、汉族的出家人，临死时都是吉祥卧。当然也有些大德迎接死亡的方式有所不同。道孚的邬金多昂活佛，以前法王如意宝灌“四心滴”的顶时，要求他给我们念传承，共念了四函，也是我们的根本上师。前一段时间，他无病无恙到自己家乡去开法会，法会开完以后，他念了一个吉祥颂，就在法座上站着圆寂了。所以修行人的圆寂方式非常多，但不管怎么样圆寂，最关键的是我们的道心不能失坏。有了这种道心后，经常串习吉祥卧，用的时候也很容易。否则你睡觉时从来没有训练过，只把它当作一种理论，那临死时恐怕用不上。

有关论典中记载，吉祥卧有四种功德（不同论典的说法也不同）：第一，身体不放松，不会因散乱而产生不如法的念头和行为。第二，不失正念，狮子是百兽之王，睡眠中不会失去正念，我们依此卧式而睡，也不会忘失修持善法的正念。第三，不会入于酣睡、深度昏沉，而能时刻保持警觉的状态。第四，不起恶梦，经常做吉祥之梦。释迦牟尼佛能彻知一切万法，他涅槃时在所有行为中选择这种姿势，必定对后学者有极大的利益。

在入睡之前，还有四点需要注意：一是要

具足正念而睡，从开始睡觉一直到睡着之前，始终要处于意念善法当中。以前我在读小学时，住在一个老喇嘛家，我们每天吃完晚饭以后，他就盖上法衣，把灯吹了，一直念“嗡玛呢吧美吽，嗡玛呢吧美吽……”，逐渐逐渐睡着了，声音就没有了。早上醒来时，他的声音先是特别浊，嗡嗡嗡听不清楚，后来慢慢地——“嗡班匝萨埵吽。嗡班匝萨多萨玛雅，玛呢巴拉雅，班匝萨多迪诺巴，迪叉哲卓美巴瓦……”开始念百字明，一直念到吃早饭之前，这种传统从来没有间断过。这些孩童时代的教育，对我一生的影响都很大，尽管自己没有那么精进，但始终都觉得这个很需要、这个很重要，经常在藏族汉族的很多法师面前提倡，发动大家念《随念三宝经》、百字明。然而，自己有时候能力有限，有时候烦恼很重，不能如理如实地行持，所以我非常佩服那些老修行人。

二是要在正知中入眠，尽量不产生一些烦恼。

三是光明想。临睡之前，观想释迦牟尼佛或阿弥陀佛等佛菩萨，发光照亮自己的周围，在这样的境界中入睡。《上师心滴》有阿弥陀佛的专门修法，依靠这种修持，临终时阿弥陀佛会亲自来迎接。即使我们不能做到这样，作为

一个修行人，晚上在佛像前磕三个头，这一点最好不要忘，平时出门也应带着佛像或唐卡，这就是我们跟非修行人的不同之处。同时，还应该每天观想一下佛陀，否则自己的行为不一定非常如法。即使你不会背诵、不会修法，但在面前放上释迦牟尼佛、阿弥陀佛或上师如意宝的像，然后看一看观一观，好好地忏悔、好好地念经，这也是一种修行。这种修行谁都会做，若能这样长期串习，自己就会变成一个很好的修行人。

四是早起想。我们睡觉前不要想："明天是星期天，睡到下午三点也没关系。"如果真的这样想，很有可能一直睡下去了。假如在临睡前想"明天应该早一点起来"，心的力量不可思议，一定可以早起的。

以上讲了正知想、正念想、光明想、早起想，具足这四种想而入眠，对一个修行人来讲很有必要。

另外，堪布根霍仁波切在讲义中，将华智仁波切与麦彭仁波切的教言归纳为一种窍诀，即把一天的生活当作一生来观修。也就是早上观想自己刚刚得人身，是孩童时代；中午观想自己为壮年人；下午观想为老年人；晚上观想开始生病，接近死亡；入睡时观为离开人世；

做梦观为中阴阶段；第二天早上醒来时，观想为下一世。

为什么要这样想呢？因为这样观修，无常之心即能生起。假如一天相当于一生，那看你一生中修了菩提心没有，如果早上的孩童时代、中午的壮年时代、下午的老年时代，都没有修菩提心，那一辈子就浪费了，临死之前根本没有把握。所以，这种观想非常有必要。

如果在清净的善念中入眠，生活也会很快乐。龙猛菩萨在《宝鬘论》中说："安乐中入睡，也会在安乐中醒来。心地安乐，梦境也安乐。"我们修行人，平时什么事情都想得开、什么事情都看得淡，始终处于快乐的心地中，行住坐卧也都是快乐。但世间人并非如此，因为有了烦恼，白天心里不快乐，临睡前也有说不出的痛苦，在痛苦中入睡的话，做梦也肯定是噩梦，醒过来后又不快乐……整个人生与痛苦形影相随，这就是非修行人与修行人之间的差别。

当然，太多的睡眠对修行会有大障碍，但一点睡眠都没有，也是不行的。以前佛陀在讲经时，阿那律由于昏沉疲倦，一直在打瞌睡，佛陀望着他说："咄咄汝好睡，螺蛳蚌蛤内，一睡一千年，不闻佛名字。"阿那律听后非常惭愧，跪在佛前，合掌发誓："从今以后，尽形寿我再

不睡眠。”此后他用功办道，一时都不肯睡觉。日子一久，眼睛不行了，佛陀叫名医耆婆来治疗，耆婆告诉阿那律，只要肯睡眠，眼睛马上就会好，但阿那律就是不肯睡。不久，阿那律的眼睛瞎了，佛陀很怜愍他，教他修习禅定三昧，最后获得天眼通。

我们有些道友晚上不睡觉，白天听课时也是一直打瞌睡，但可能谁都不敢发这样的誓吧。其实，欲界的众生不睡肯定不行，但是睡觉的话，也要安排一些适当的时间，这一点还是有必要。

颂词“正知并决志”中的正知，是正知想与正念想，决志是早起想与光明想。具足四想睡觉，才能获得利益。此教证在《宝云经》中有，《善说海》里面已经引用了[53]，在这里不广说。

子二、主要宣说修心：

菩萨诸行仪，经说无有尽，
然当尽己力，修持净心行。

对于菩萨的所有学处，《华严经》、《妙法莲华经》等经中，宣说了无量无边的分类，一一

[53] 《宝云经》云：“入眠之时，右卧而眠，足置足上，以身覆法衣而具足正知正念，以起床想与光明想而入眠。”

实行非常困难。比如六波罗蜜多中的每一度，下面又分了很多种;《华严经》里讲了十万大愿，一一宣讲也不可计数,《普贤行愿品》中说:“如是虚空界尽，众生界尽，众生业尽，众生烦恼尽，我此大愿（指十大愿）无有穷尽。”这些学处浩瀚如海，无法一一衡量，但归纳而言，就是要保护我们的心，对治自相续中的烦恼，让自己的心不要趋入恶道中，不要染上贪嗔痴等烦恼，而应在清净的威仪中行持善法。

佛陀在《虚空藏经》中说:“有缝隙时，风就会吹进来；心有染污时，魔众就会有机可乘，所以菩萨一定要净化自心。”又《宝蕴经》中云:“心乃一切诸法之前行。”《学集论》也说:“菩萨的一切学处，皆可包括于修心中，故修心乃一切万法之根本。”这些教证都足以说明，我们作为修行人，要经常观察自己的心，不管是念诵、背诵，还是坐车、上班，行住坐卧的一切威仪，都要用正知正念来观察自心，看自己的心是否清净、有没有被烦恼染污。心善即是善，心恶即是恶，我们一定要尽己所能地修持净化心地的行为。

子三、净除成为心之障碍：

昼夜当各三，诵读三聚经，
依佛菩提心，悔除堕罪余。

发了菩提心的人，应力求做到白天三次、晚上三次念诵《三聚经》[54]。时间最好是上午、中午、下午，初、中、后夜六时中各一次。但中夜在睡觉时起来念诵，现在很多人没有这种习惯。不要说是中夜，就连晚上睡觉之前，大多数人也什么经都不念，如同华智仁波切所说，像牦牛一样倒下就睡，这种做法不太好。一天最少也应念一遍《三十五佛忏悔文》，这个非常有必要。因为我们在学佛的过程中，经常会触犯大大小小的戒律，即使没有犯过任何戒，无始以来自相续中也有很多染污和罪过，忏悔业障非常非常的重要。

不要说我们，当年的宗喀巴大师，一代文殊菩萨的化现，也是到了38岁以后，开始励力忏悔业障，每天一边念《三十五佛忏悔文》，一边磕大头，最后把整个手掌、膝盖都磨烂了。有些人说："我现在不用修什么忏悔，只要观心就可以了。"但从历史上看，像宗喀巴大师、无垢光尊者、全知麦彭仁波切那样的一代宗师，他们生平都精进忏悔，我们凭什么不忏悔？

尤其《三十五佛忏悔文》功德相当大。我们《喇荣课诵集》里的版本，摘自于《决定毗

[54] 《三聚经》：将忏悔罪业、随喜功德、善根回向这三种善法聚集的一部经，又名《三十五佛忏悔文》。

尼经》，在这个仪轨中，每一尊佛前面没有加"如来应供正遍知……"，但按照格鲁派的传统，一般他们都会加，这也源于宗喀巴大师的一段经历：大师刚开始在忏悔时，常感三十五佛现身加持，但他所见到的佛像，全部都没有显现头部。大师觉得很奇怪，就请问本尊文殊菩萨，菩萨告诉他："因为你所称念的佛号不全，忆念佛的功德不圆满，所以无法见到诸佛之圆满相。以后你必须在佛号前面，加诵'如来、应供、正遍知、明行足、善逝、世间解、无上士调御丈夫、天人师、佛、世尊'，如此方能见到全身的佛像。"自此以后，大师遵照本尊所教，每次修忏时如法念诵，果然看到三十五佛的圆满相，尊尊金光相好、庄严无比。后来有些画师要绘三十五佛像，但不知诸佛的身色、手印如何，便请教于大师。大师作启请后，境界中顿现三十五佛身像，当即按照所见之景象，吩咐画师们如何绘画。这在宗喀巴的传记中均有记载。

格鲁派念《三十五佛忏悔文》时，前面全部要加十大名号，所以念诵的时间相当长。而我们宁玛派和噶举派等其他教派，虽然好多上师每天都在念，甚至能倒背如流，但并没有这种传统，以前上师如意宝也没有这么提倡。所以我想自己学哪一个宗派，根据自宗的念诵方

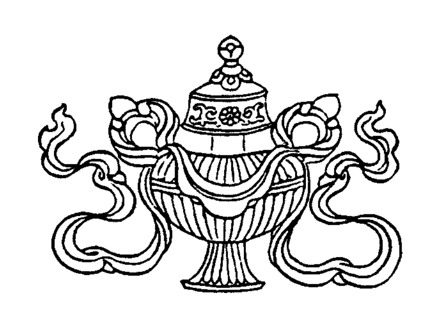
法也是对的。华智仁波切在《大圆满前行》中说，现在末法时代的很多人，讽诵密法仪轨极不如法，这样还不如以清净心念一遍《三十五佛忏悔文》和《普贤行愿品》的功德大。

因此，我们不要认为自己非常清净，马上就要开悟了，而应该多多忏悔，每天至少念一遍《三十五佛忏悔文》、二十一遍百字明。其实这也不是特别困难，而且能净除一定的罪业。平时在行住坐卧中，什么都不念不太好，应该念一些心咒或佛号，经常习惯拿着念珠。前段时间我也讲过，希望学习《入行论》的道友，如果工作时拿念珠不太方便，那在聚会学习时也应该拿上，毕竟这是佛教徒的聚会，而不是世间上的聚会，如果有转经轮的话，这个也不要忘记转，逐渐逐渐你的行为就会变得如法。否则，很多人虽然说是在学习，但跟寂静地方的修行人比起来，确实差得比较远。当然，你们在那种环境中学习，有这个勇气也非常了不起，每周将休息时间全部用来学佛，的确是精神可嘉。我们这里好多道友平时非常精进，星期天的时候，好像太过放松了，一天中什么善法都不做，这样也不太好。而外面的有些居士，平常家务工作非常忙，周末又要学习佛法，永远都没有休息的时间，辛苦是辛苦了一点，但

这样非常有意义。

“依佛菩提心，悔除堕罪余”，除了依《三十五佛忏悔文》来忏悔外，还应该依靠佛菩萨的像、修持愿行菩提心、具足四对治力，来使自己的罪业得以净除。佛经中说：“一个人在大海中，如果船毁坏了，本来会淹死，但如果抱着破船板，也能顺利地到达岸边。同样的道理，破了根本戒的人，本来要堕入地狱，但如果他励力忏悔，也有解脱的机会。”《优波离经》中还讲了：“倘若依靠《三十五佛忏悔文》，昼夜励力地忏悔，即使造了五无间罪等，也能得以清净。”

总而言之，不管是出家人、在家人，我们无始以来都造过很多恶业，现在应当依靠菩提心、佛像、百字明及四种对治力来精进忏悔，从方方面面令自己的道心得以增上，这一点非常关键！



第六十八节课

昨天讲完了“净除成为心之障碍”，今天是第四个问题。

癸四（成圆满学处之支分）分五：一、精勤修学学处；二、修学多种知识；三、刻意修学利他；四、依止善友善知识方式；五、为了知学处而参阅经典等。

子一、精勤修学学处：

> 为自或为他，何时修何行，
> 佛说诸学处，皆当勤修习。

我们无论是为了自己的利益，还是为了他人的利益，不管在何时何地，修持什么样的法、做什么样的事情，务必要按照佛陀在大乘经典中宣讲的菩萨学处来要求自己，以这些学处为标准，认认真真地精进修习，这是每一个大乘修学者的责任。

大慈大悲的佛陀，根据众生不同的根基、意乐，在浩瀚如海的经典中，宣说了不同的见修行果法门，从资粮道、加行道、一地菩萨乃至佛果，讲了六度万行、三十七道品以及菩萨的根本学处等等，对每位修学者有不同的要求。作为修行人，我们一方面应按照自己的根基，选择适合自己的法门，精进地修持。另一方面，

如同世间智者从幼儿园、小学、中学、高中、大学，一直到最顶峰的学位之前，每个阶段的课程都要学一样，凡是发过大心的人，理应修学一切学处。

大家不要认为这没什么可学的，千万不能这么想。假如随意轻视菩萨学处，不了解菩萨所应行持之事，自己虽然发了菩提心、皈依了大乘佛法，但平时的所作所为很容易毁犯根本戒或其他学处。为了避免这种情况，我们一定要首先依靠善知识、依靠殊胜论典，让自己懂得大乘教义，这一点十分关键。

这次通过学习《入行论》，外面普遍有一种反映：很多人原来认为自己什么都懂了，是名副其实的佛教徒，但现在回头一看，当时的行为非常愚痴。今天有一位广东的佛教徒，他说自己通过这次学习，觉得以前的行为特别可笑，当时认为对佛教理论十分精通，现在才发现自己样样都不懂，且很多方面都没有做到。他深深地感到，作为一个佛教徒，没有必要先说一番大话，但实际中却什么都做不到，这完全是一种空谈，没有任何意义。现在，他越来越感觉到闻思修行的重要性。

如今很多地方有了闻思气氛，这一点我比较欣慰。当然，在家人的学佛团体要像寺院那

样，日日夜夜将精力全部放在闻思佛法、研究佛经上，这一点恐怕也不现实。但是作为一个佛教徒，即使你处于滚滚红尘中，也应把握机会闻思佛法，倘若错失良机，这一辈子还有没有机会，大家也可想而知。所以，现在个别人的想法非常对，没有闻思时的行为，的的确确非常可怕，自认为已经学懂了、已经开悟了，但真正用佛经论典来衡量，恐怕只有一种我慢而已，除此之外，不一定有真实的功德。

佛陀在经典中已经宣说了，大乘行人早上起来怎么做、白天行持的方法、吃饭的方式、走路的姿态、晚上睡觉等，对这些言行举止，都有一些要求。尽管《入行论》讲得不是很广，但如果想学习大乘佛法，先不说甚深的见解和修行，平时人与人之间交往时，怎样对待别人、怎么说话、如何交谈，方方面面、包罗万象都宣说得非常清楚。若将这些知识不是停在口头上，而是一字一句融入相续中，那意义是非常大的。退一步说，即便无法领会所有的内容，将个别的偈颂经常用于生活上、修学中，也会让自己受益匪浅。

本来，佛陀所讲的行为非常广大，在《华严经·净行品》中，大乘行人日常就有 141 种行为；《宝云经》中也讲了，作为发心的人，开

门时应想打开解脱之门，关门时应想关闭轮回之门，走路、烧火等威仪也有明确观想。但这些如果要一一行持，对我们来讲也有点困难，就算无法全部做到，也应尽量按照这些来要求自己。

有些人眼高手低，把自己放在特别高的位置上，觉得自己是大根器，应该修高深法门，不愿从小处着手，所以这个做不到、那个没必要，但自己平时的点点滴滴又不符合佛教的教义。还有一种人，经常自暴自弃："像我这样的人，肯定做不到，修不了！"自己非常轻辱自己，这也不太好，下面《精进品》中会讲，不管怎么样，你已经获得了人身，有资格行持一切大乘善法。所以，这两种心态都是我们要坚决杜绝的。

为了自己或者他人的利益，在任何时间、任何地方，一定要以大乘教义来要求自己。当然，法门广大无边，对我们来讲不一定能全部修持，但归纳而言，有些经典中说，唯一要修一种法，是什么呢？就是大悲心。如果你心地善良，以慈爱之心对待众生，始终处于大悲心的状态，这就是菩萨的根本学处，也与愿菩提心有密切的关系。所以，非常希望大家，按照佛陀的教言尽量行持善法！



子二、修学多种知识：

佛子不需学，毕竟皆无有，
善学若如是，福德焉不至？

一切大乘佛子没有不需要学习的知识，世出世间的所有学问，全部都应一一了解、一一精通。若能如此行持，在菩提心的摄持下，了达一切学处的智者，哪会有不成福德之事呢？绝对不会有。因为他精通万法并非为了自己，而是圆满利他的一种方便，纯粹是为了饶益众生。

一个人发了无上菩提心后，必须要学习广博的知识，不要认为只要念观音心咒、《金刚经》就可以了，只要在某地闭关专修就可以了。有些人刚出家就有这种心态，有些居士也有这种心态，始终对广大的知识没有兴趣，这是一个大毛病，这种行为相当不好！发了大乘菩提心的人，为了引导不同众生，必须要通达一切知识，比如工巧明、医学明、因明、内明、声明学，以及诗学、辞藻学、天文、历算等小五明。哪怕明天死亡将至，也要只争朝夕地精进学习，诚如萨迦班智达所言："即使明早要死亡，亦应学习诸知识。"

若没有修学一切知识的希求心，一方面不能成就遍知佛果，另外也不能饶益一切众生。

弥勒菩萨在《经庄严论》中云："若未通五明，圣者不成佛，为制服摄他，自知而学之。"意思是说，菩萨若未精通五明，不可能获得一切智智的佛果，尤其在利益众生时，为了制服对佛教具有成见者，也为了摄受与佛教有因缘者，菩萨必须通达一切知识，如此才能圆满自他二利。麦彭仁波切在《诗学注释》中也引用过这个教证，并引用佛经进一步说明，大乘行人必须精通五明。

有些人刚开始皈依佛门，就像声闻一样发自私自利的寂静心，想独自去找一个上师修行，只求自己快点成佛，其他什么都不管，这种心态不符合大乘教义。要知道，不精通五明的佛，整个世界上也没有，智悲光尊者和华智仁波切都说了，只有如所有智、没有尽所有智的一个笨笨的佛，从来也没有听说过。所以，从自利角度来讲，要获得佛果，一定要精通所有学问。

另一方面，作为大乘修学者，如果要利益众生，没有通达五明及世间知识的话，那怎么摄受他们呢？在你的利众范围内，只能摄受一部分众生，对其他众生就一筹莫展，这是不行的。所以，自己达到一定程度时，不但要精通佛教的内容，佛陀还开许我们研究外道的典籍。大乘行人不能把目光放得太近了，而应从远处

考虑，天文地理、商贸农业等知识全部要了解，如此才有摄受众生的智慧和能力。

我看到国外的观音上师，经常拿一些钟表自己修，有些人采访他时，他说："我非常欢喜琢磨这些，但有时候弄不好，就把它搞坏了。"然后边笑边说一些自己的经历。依靠他的这种智慧与摄受，后来许许多多的人皈入了佛门。

《影尘回忆录》中也有一段：倓虚法师有个老同学，是钟表铺的经理。他对出家人很看不起，说："你们这些和尚，一点活不干，只会消耗，不能替国家生产。如果每个人都去当和尚，一动不动，还成什么世界？"法师说："你不知道和尚是不能动的，一动世界就不安了！""我不明白这个意思，你说说看。""且不说别的，你是钟表铺的经理，知道钟表是怎样形成的吧？""当然知道了！里面有大轮子、小轮子、油丝、发条，还有许多小零件凑合起来。""这些东西都安在什么上？""安在大轴上！""这些大轮子、小轮子都得动吧？""对呀。有动得快的，有动得慢的，都得动，一不动就出毛病了。""那大轴也动吧？""大轴哪能动？一动钟表就坏了，没有准了！"法师说："我告诉你吧，和尚就是'世界的大轴'，和尚不能动，一动世界就乱了。你想，和尚要不为国家祈福，不去改

善人心，偏要让他做别的事，如果人心都失去了正常状态，世界哪能不乱呢？"说到这里，他低下头去沉思了半天，说："算你说得对吧！"

这个简单的对话，充分体现了倓虚大师特别善于应机施教。《影尘回忆录》中记载，他遇到基督教徒，就用基督教的语言，遇到农民，就用农民的语言，在不同层次人的面前，总有共同语言，"以子之矛，攻子之盾"，恰到好处地说服他们。如果这些都不懂，只知道一点中观唯识，用佛教理论跟钟表经理辩驳，那别人肯定不屑一顾，根本不会对佛法产生信心。所以，先要了解对方的行业爱好，然后用他熟悉的道理和语言来引导，才会有很强的摄受力。

我们出家人平时在坐车时，常会遇到一些非佛教徒的无理取闹，他明明看到你拿着念珠在念佛，却故意问："这是什么东西？到底有什么用啊？你为什么没有头发？怎么还戴着眼镜？……"以各种语气来戏弄你。这时候如果你知道他的身份、职业，就用这种方法来反驳他，也许还能让他对佛法产生信心。

现在有些人认为："出了家以后，世间上的东西千万不要学，学这些乱七八糟的知识，对自己修行有障碍。"当然，首先你要打好佛教的基础，如果完全跟世间人一样，整天都学这些

是不行的，必须要先对佛教产生稳固的定解。第二步，你要度化众生、摄受众生的话，若对社会上的各种知识一窍不通，到哪儿去弘扬佛法都有一定的困难。

如果你终生都住在寂静的山洞里，不学这些也可以，但你有没有这种因缘，可能要打一个问号。有些人说："我以后只是自己修行，绝对不会出来的！"但实际上，人的命运并不一定掌握在自己手里。当初我出家离开炉霍时，心里想："这是最后一次看炉霍了，以后再也不会来这么大的城市了，从今天起我要到山沟里精进修学。"没想到，我来这里以后，去的城市比炉霍更大、更多！

总之，我们首先要打好佛教的基础，如果该学的因明、中观都不学，却先学一些世间知识，对佛法没有产生不可动摇的定解，这是根本不行的。然后在此基础上，要了解一些世间学问，否则摄受众生也有一定的困难，很多讲义中都说，没有通达一切知识，就不能圆满利他。在我们藏传佛教中，无垢光尊者、麦彭仁波切、华智仁波切等祖师，对医学、天文学、历算、占卜等诸般学问了如指掌。在汉传佛教中，唐代的一行禅师，不仅是名扬中外的天文学家，打卦算命方面也颇有造诣；明朝的妙峰

禅师，在建筑方面是一位了不起的专家；还有近代的弘一法师，多才多艺，诗词歌赋、书画篆刻等无一不精。

因此，若想成为一名大乘修学者，千万不要说什么都不用学。现在有些人经常说："我们什么都不要学，念一句佛号就行了。""我是学大圆满的，什么都不用学。"其实麦彭仁波切在《定解宝灯论》里说，要通达大圆满的本来清净，必须先通达中观应成派的见解。无垢光尊者在《七宝藏》中也说了："想懂得我密法的究竟境界，必须先精通世间的一切知识。"

所以在大乘佛教中，通达五明到底是什么地位，这一点务必要了解。如果你没有了解，恐怕很多事情不一定圆满。尤其是利益众生和自己成佛，是弥勒菩萨说的两个关键问题，如果没有通达一切知识，既不能圆满利益众生，也不能获得圆满正等觉的果位！

子三、刻意修学利他：

直接或间接，所行唯利他，
为利诸有情，回向大菩提。

我们无论直接还是间接，唯一要做的事情就是利益众生。并且自己所做的一切善根，为了利益天下无边的众生而作回向，不是为了自己快乐、发财升官等。

“直接或间接，所行唯利他”，大乘修学者的所有行为，就是要利益众生。归纳而言，利益众生有两种途径：一是直接利益众生，如放生、讲经说法，或者做财布施、法布施。还有一种是间接利益众生，比如通过闭关或者作意，将自己的善根功德回向，此举虽没有直接度众生，但间接能成为利他之因。大乘经典中说，菩萨的事情是什么？就是利益众生，除此之外，为自己的事情是没有的，包括吃饭穿衣，也是为了利益众生而行。所以，我们应时刻提醒自己这一点，有了这种心态后，自私自利的心会逐渐逐渐减少。

尤其是戒杀放生，我认为是直接利益众生的最好方法。不管你的心清不清净，只要看到众生生命遭到威胁，通过各种方法，把它从屠刀下救出来，这种功德应该最大。因此，凡是学习《入行论》的道友，自己有机会的时候，应该尽量帮助一些众生。其实，救一个众生也不是特别困难，尤其在大城市里，哪怕每个月到菜市场买一个众生，让它回归到大自然，功德也是不可思议的。

至于间接利益众生，就是汉传佛教中非常强调的吃素。如果千千万万的佛教徒都吃素，

将对整个世界的众生有不可估量的利益。在藏传佛教中，从历史上来看，吃素的传统并不是特别强调，但现在有很多高僧大德，在这方面大力提倡，此现象已有所好转。尤其是我们佛学院，在佛教界算是有一点知名度，如果我们不强调吃素，藏传佛教与汉传佛教的交流上可能会有一定的冲突。为什么呢？现在相当一部分人，评价一个出家人的好坏，并不是看他的见解、行为、戒律如何，第一个条件就是看他吃不吃肉，吃肉的是坏人，吃素的是好人。很多人一看我们穿红衣服的人，就说“吃肉的人来了”，好像这些袈裟全部被鲜血染红了，给别人留下了很不好的印象。当然，如果对众生没有危害，光是一个印象问题，对大乘行人来讲也不是特别重要，但关键的是，我们吃肉的话，间接威胁到众生生命，自己的快乐建立在其它众生的痛苦上，这是绝不能容忍的！

因此，在我们学院中，我一再强调，凡是在这里常住的人，只要想听我的课，最好不要吃肉。尤其是汉传佛教的一些人，本来有非常好的传统，但是到了藏地以后，没有学到其他知识，只学到吃新鲜的肉、喝新鲜的血。当然，喝鲜血的传统，藏地以前没有，但如果我们的

行为不改善，逐渐会不会有也不好说。现在的社会上，吃人肉、吃小孩肉……不太悦意的现象纷纷出现。在这种情况下，人类不仅要保护自己，同时还要保护所有的生命，大乘佛法的精神必须在实际行动中得以体现。

吃素的有些道友，尤其是居士，可能会给家庭带来各种不便，产生一些冲突，在这方面，你们应视具体情况而定，尽量提倡吃素。当然，我今天并不是要求，凡是听我课的居士也必须要吃素，恐怕很多人不一定能做到。但在我们学院中，五六年前我就开始有这个要求，希望汉传佛教的吃素理念，能在藏传佛教界中有一席之地，这一点希望大家也互相支持。

作为凡夫人，我以前看到肉也比较想吃，有这种毛病和习气，但现在吃素的时间越长，对肉食的贪执越少。所以，希望大家在直接利益众生方面，尽量地放生；间接利益众生方面，尽量地吃素，这样的话，我们利益众生的行为，一定可以遍地开花。

"为利诸有情，回向大菩提"，为了利益有情众生，应将一切功德回向无上大菩提。《妙臂请问经》中说："回向后的善根，永远也不会失毁，犹如大海与盐味无二无别，回向后的善根

与如来的智慧无二无别。"所以，我们应将自己的善根回向给所有众生，在回向的时候，一定要发愿：愿佛法兴盛，众生获得安宁！

今天一个哈尔滨的居士，也是发了这样的愿。有时候我觉得，这些在家人的心态非常好，不是假装的，也不是故意的。她边哭边说："我现在没有别的想法，只希望佛法兴盛，让众生早日获得解脱。除了这个以外，我没有什么可想的！"挂了电话以后，我当时就反反复复地观察自己，虽然口头上天天在说这种话，但内心深处我有没有这种愿望呢？

所以，我们回向发愿的时候，一定要发这种愿。不要天天都是"让我发财"、"让我工作顺利"，这些小小的问题，如果一直惦记着，就不是大乘修行人了。

在回向的过程中，对境应该是所有众生，甚至怨敌也不例外：以前有位禅师叫无相禅师，有次他超度一个农夫的太太。佛事做完后，农夫问："我太太从中能得多少利益？"禅师照实说："佛法如慈航普度、日光普照，不止你太太得利，一切众生无不得益。"农夫不满意道："可是我太太非常娇弱，其他众生也许会占她便宜，把功德夺去。您能否单单为她诵经就好，不要

回向给其他众生？”禅师慨叹农夫的自私，但仍以蜡烛的比喻慈悲开导[55]，让他明白回向的道理。后来他稍微有点想通，说：“这个教义很好，但还是请您破个例：我有一位邻居，总是欺负我、害我，把他除去在一切众生之外就好了。”无相禅师以严厉的口吻说：“既曰一切，何有除外？”

我们回向的时候，如果今天跟某某道友吵架了，始终看不惯他的行为，那么首先要将善根回向给他，然后再回向以他为主的其他众生。千万不要像这个农夫一样，把怨敌拿开再回向，这就不是大乘的回向了。因此，大家在回向时，应把所有众生作为自己的所缘境。

子四、依止善友善知识方式：

舍命亦不离，善巧大乘义，
安住净律仪，珍贵善知识。
应如吉祥生，修学侍师规。

纵然舍弃宝贵的生命，也绝不能舍弃精通大乘教义、清净守持菩萨戒的珍贵善知识。

佛陀在《四法经》中说：“大菩萨在有生之年，纵遇命难，也不能舍弃珍宝般的善知识。”

[55] 一根蜡烛可点燃千万支蜡烛，不仅光亮增加百千万倍，自己也不会因此而减少亮光。

所谓的善知识，也叫做上师，他应具足什么法相呢？此处说大乘上师必须具备两个条件：一是“善巧大乘义”，即要精通大乘佛法的教义。上师如意宝说：“如果你依止的上师什么都不懂，不要说大乘教义，就连小乘仪轨也不会，那不合理。”所以，首先他要精通大乘的发心、仪轨、教义，能以完整的大乘佛法来引导弟子，具足摄受弟子的能力。现在的有些人，因为各种因缘而依止了很多上师，有些上师除了做个加持、念点佛号以外，什么都不懂。如果他们对你有皈依等法恩，把他们拜为上师，对其恭敬是可以，但真正的大乘上师，必须要精通大乘佛法，这是第一个条件。

第二、“安住净律仪”。也就是说，他相续中必须具有菩提心，住于菩萨的戒律。如果他连菩提心都没有，那给别人传菩萨戒、讲大乘佛法是没有资格的。华智仁波切在《大圆满前行》中，讲了很多依止善知识的教言，最后归纳的时候说：“概括而言，观察上师归根到底可以包含在观察他是否具备菩提心这一条件当中。如果他的相续中具有菩提心，无论如何都可以依止。”

所以，在依止善知识的过程中，应观察他

是否具足这两种条件，如果具足的话，让他灌顶传法都可以，因为密乘必须在大乘显宗的基础上才能安立。

《善说海》中引用了《经庄严论》的教言来叙述[56]，真正的大乘必须具备七种广大特点。以前讲《修心七要》的时候，已经给大家介绍过，我在这里不广说。

"应如吉祥生，修学侍师规"，依止善知识的时候，还应效仿《华严经》里的善财童子。在那段经文中，善财童子参访吉祥生与吉祥慧女，他们告诉善财童子如何依止善知识，遵照这种吩咐，善财童子依止了五十三位善知识。在依止的过程中，有些善知识显现为妓女、魔王、痴心特别严重的人，但他仍恭恭敬敬、如理如法地依止，根本没有生邪见，也没有起恶念。所以，我们依止善知识的时候，也应当如是，不管上师显现为何等形象，都要按照《华严经》里所讲的那样，以清净观来依止。

[56] 《经庄严论》中云："所缘及修行，智慧勤精进，善巧方便法，真实成就大，佛陀事业大，具此七大故，决定称大乘。"1、所缘大：以无量经等广大法作为所缘；2、修行大：具足自利利他的修行；3、智慧大：现证真谛时通达人法二无我；4、精进大：三大阿僧祇劫中恒常加行及恭敬加行；5、善巧大：以大悲安住生死且以智慧不染生死；6、果德大：得十力、四无畏、十八不共法；7、事业大：数数示现大菩提、大涅槃。

依止上师的方式，《华严经》中讲了种种比喻[57]，如大地、金刚、笤帚……以这些心态来依止，不管上师对你什么态度、对你什么行为，自己都能够接受。但有些人就不是这样，上师稍微说一句话得罪他，他就不发心了，马上收拾东西要离开。这种人整天都要哄着他，把他当作领导来对待，如果一句话没有对、一件事情没有对，他就给你脸色看。这不叫依止善知识，依止善知识的基本方法，他根本不懂！真正的依止，应该像仆人、家犬一样，纵然受到百般欺负侮辱、不公平待遇，也始终没有厌烦心、嗔恨心，一直如理如法地依止，一刹那的恶念也不起。只有这样，最后自己一定会获得证悟的。

古大德的教言开示中也是这样讲的。金厄瓦说："身体的核心是心脏，如果没有心脏，人就成了一堆血淋淋的肉。同样的道理，修法的核心是上师瑜伽，若没有上师瑜伽，所有的法只不过是一纸文字而已。"我们在修行过程中，如果没有善知识的引导，大乘境界不可能在自

[57] "当以不厌承担一切重担如大地之心；意乐不退转如金刚之心；不为一切痛苦所动如铁围山之心；不放弃一切所行之事如奴仆之心；远离贡高我慢如笤帚之心；担负一切重担如乘之心；不嗔不怒如犬之心；不厌来来去去如船筏之心；承侍上师如孝子之心而恭敬承侍善知识。"

相续中真实地体现。所以，梅觉巴大师说："度母是绿色也可以，观世音菩萨是白色也可以，金刚手是黑色也可以，这些怎么样都可以，但我忆念上师的心，一刹那都不能离开，若能如此，我离成佛不会太遥远。"

以前的有些大德，一提起自己的上师，就激动不已，以致无法完整地说出上师名字。他们有时候会说："你们很伟大，能说出我上师的名字。我根本没办法，从来没有完整地说出过。"所以，真正的修行人，应依靠这种信心来依止，这样相续中才会得到真实的法益。

现在有些人依止善知识，要么凭感情、要么凭人情，这种方式只不过是一种交易而已。现在的上师倒是比较多，但大乘见修行果的真正教义，有些也不一定讲得来，让弟子完全明白的非常少。甚至有些上师，不但自己不能讲，还让弟子不要学这些，只念"嗡玛呢吧美吽"就可以了。这样的话，那这些上师是不是故意害弟子啊？父母不让儿子读书，会不会有点可惜啊？只要是懂道理的父母，都不愿让自己孩子成为文盲，不管在哪个老师门下，还是应让孩子读一点书。否则如果成了文盲，我作为一个父母的话，肯定很心疼。而有些上师，好像对弟子一点都不心疼，他们什么道理都不懂，

还让他们这样下去，我有时候觉得非常可惜。其实，如果自己没有能力，就应该介绍他们在别的地方好好学习大乘佛法，这对弟子有很大的利益。

子五、为了知学处而参阅经典等：

此及余学处，阅经即能知，
经中学处广，故应阅经藏。

本论所讲的这些学处，以及佛陀所开示的其他学处，通过阅读经典便能一目了然[58]。如《华严经》、《宝积经》、《宝云经》、《四法经》当中，对大乘菩萨的学处有非常广泛的宣说，故应勤于阅览这些经藏。

可是，现在的很多寺院，将《大藏经》供在藏经楼，几百年来一直没有人去阅读，这一点十分可惜。相比之下，藏传佛教可能稍微好一点，各个寺院中阅读、念传承的情况倒是有，但要完全精通所有的经典，也有一定的困难。

《大藏经》有一百零三函，我以前经常想，这一生若能通读一遍，该多好啊！虽然心里很想读，但也不敢随便发愿，所以，到目前为止还没有做到，不知道临死之前，自己有没有这个缘分。

[58] 有些藏文讲义中，将颂词中的"此"解释为本论，不是本论的这些学处。

其实，我们现在的佛弟子确实应该惭愧，佛陀给我们留下了那么多的经典，可是除了一两部以外，我们对其他的经典一无所知。因此，有机会的话，大家还是应该多看一下。毕竟大乘菩萨的所有学处，在这些经典中讲得非常广，我们应想尽办法加以学习，然后严格要求自己，以期成为真正的大乘修行人！



第六十九节课

继续宣讲"为了知学处而参阅经典等"。

首当先阅览，虚空藏经部，
亦当勤阅读，学处总集论，
佛子恒修行，学集广说故。

我们发了菩提心之后，必须要了解菩萨学处，而菩萨戒的学处，在佛陀甚深广大的经典及高僧大德们的论典中，都有广泛叙述。可是经藏浩如烟海，从何处开始着手呢？在这里，寂天论师给我们提供了一些经论，建议让我们阅读。

最先要读《虚空藏经》，此经宣说了菩萨的十八种根本学处以及支分学处，详细阐明了堕罪与还净方法。此经又名《虚空藏般若波罗蜜经》，或《虚空藏菩萨经》（佛陀耶舍译）。在藏传佛教中，修行人对这部经典比较重视，经常都会去阅读，但是在汉地，学佛者虽然有此经的汉文本，蕅益大师在《阅藏知津》中也有简单介绍，但普遍来讲，受过大乘菩萨戒的人并没有特别去弘扬和了解，大多数人所重视的，仅仅是《金刚经》、《楞严经》、《妙法莲华经》、《弥陀经》等几部经典而已。作为释迦牟尼佛的传承弟子，尤其是已受过菩萨戒的大乘行者，我

们理应学习这部经典，因为此中广泛宣说了如何发心、怎样受戒、学处开遮等内容，这些都是需要首先了知的。

在汉传佛教中，唐玄奘、鸠摩罗什、义净等大译师呕心沥血译出的甚深宝典，现在几乎很少人去翻阅了。原因可能有两种：一是历史上除了个别佛学院和道场外，很多人对闻思不是特别重视，故不熟悉这些经典；二是此经译文为唐宋时期的风格，不像藏文《大藏经》和论著那样易懂，后人读起来比较困难，没有一定古文底子的人，根本无法理解其中含义，于是读经的兴趣逐渐消失。

其实，我们佛教徒现在最缺什么？就是对佛陀所讲经典的了解。这种了解，并不仅限于十来部经，而应进行广泛的闻思。我认为在短暂的人生中，最有意义的就是读经。阅读经典的过程中，自相续中的很多疑团成见、邪知邪念都会被逐渐根除。现在的人有各种疑惑，这应该说跟自己的闻思有一定关系。如果能够长期地学习，久而久之，自相续就找不出任何怀疑，也产生不了什么邪见，遇到任何一件事情，都觉得释迦牟尼佛说的千真万确，百分之百没有错误；遇到任何一个问题，依靠佛法的思维方式，也完全能够迎刃而解。所以，虽然现在

的人很忙，生活节奏很快，但也应抽出一段时间来修学大乘经典，这绝对有必要！

“亦当勤阅读，学处总集论。”按照藏文原译，“勤阅读”就是再三地阅读。再三阅读什么呢？《学处总集论》，也即《学集论》。因为此论对菩萨常常要行持的事宜，阐述得极为详细。在宋代时，曾被法护论师译为汉文，全名是《大乘集菩萨学论》。在这部论典中，菩萨的整个学处，比如怎么样发心、发心后的受戒方式、得戒后应如何护持、护戒的功德等宣说得非常圆满。

从寂天菩萨的传记中可以了知，当年他造了《入菩萨行论》之后，还分别造有两部大论：比《入菩萨行论》广的，是《学集论》；比《入菩萨行论》略的，是《经集论》。这部《学集论》，我以前在广讲《入行论》时要求大家学习，还给你们每人发过一本，现在也有部分道友在看。前段时间，我将《学集论》跟藏文版本做了一下对照，发现汉文译本的确比较难懂，没有依靠藏文的话，好多地方我都看不懂。当然，你们很多人，肯定没有任何问题。因为我是其他世界的人，阅读另一个世界的文字，必定有语言方面的隔阂，不像我们藏文那样易懂。但不管怎么样，重新翻译的必要我觉得也没有，要

翻译起来，确实篇幅比较大，最近也是不现实的事情。

我们发了菩提心的人，都希望能度化众生，但在度众的过程中，若不了解这些学处，很有可能在无知的情况下违越，或在没有重视的情况下触犯，这种现象比较多，也很危险。因此，寂天论师再再地要求我们，必须精勤认真地阅读《学集论》，这是他所著的一切大乘学处要义总集。在这里面，不仅是菩萨的学处，整个大乘见修行果的窍诀和密要，也都讲得非常清楚。读了这部论典之后，今后自己对如何做人、利益众生，都会有比较全面的了解。

学习的方式应该精勤，没有精勤的话，做世间事也无法成功。苏联作家高尔基说："人的知识越广，人的本身也越完善。"为了获得广博的知识，他一生中非常精进，虽然精进的目标与我们不同，是为了今生的名声、财富等利益，但这句话却极富教育意义。确实一个人的智慧越高，他的行为越规范，若想令某人如理如法，最好劝他多学一点知识，当他的学问增上时，行为自然会变得十分调柔。

高尔基早年生活非常贫困，小学三年级就因读不起书而辍学。尽管他过着流浪的生活，但每天在繁重的劳动之余，不顾老板的鞭打责

骂，仍挤时间偷着学习。他在一家商店当学徒时，干完活便躲在物品储藏室里读书。没有蜡烛照明，就把老板烛盘上的蜡油收集起来，做灯夜读。他在一家面包房当工人时，在揉面台上架上书，一边揉面，一边看书。这样的用功努力，最终使他成为一代著名文学家。

同样，学习佛法也需要一种勤奋。听说我们这里有些道友，一边做饭一边背书，一边炒菜一边背书，听到这种话以后，我心里真的很高兴。求学就应该这样精进，只有将时间尽量用在闻思方面，自己才能获得一种成功。

有位青年曾问爱因斯坦："您今生有这么大的成就，到底有什么秘诀？"爱因斯坦沉思了一会儿，回答说："成功是勤奋学习，加上正确的方法，以及少说空话而取得的。"这句话听起来很平凡，但实际上，我觉得学习佛法也是这样：有些人虽然很聪明，但人不稳重，一点都不精进，有些人虽然勤奋学习，但由于没有正确方法，今天得罪这个人，明天得罪那个人，再加上经常说大话，也不一定有成功的机会。所以，世间智者的经验之谈，有时候跟佛法也有不谋而合之处。

大家既然选择了大乘佛法，这一条路该怎么走？这些道理应该去了解。前段时间，我要

求大家多看《学集论》，可能在座各位比较忙，几乎每个人要背好几部论，抽时间也有一定困难，但外面的人不知道怎么样了。我们在网上的参考资料中，专门提供了《学集论》，可是很多人整天忙于无意义的事情，真正有时间去学习如此具加持的论典，不知道又有多少人？我们活在世上，应该选择有意义的事情，避开一切无义之事及贪嗔痴引发的种种行为，因为这些行为不仅会给今生带来痛苦，来世也会苦不堪言。尽管我们是凡夫人，但方向并不是固定不变，以正知正念是可以改变的。此处寂天论师要求学习这部论典，因为佛子恒时应守持的学处，在里面讲得非常圆满细致。学了这部论典后，就像这次学习《入行论》一样，怎么样发菩提心、菩提心有什么功德……这些道理都会了然于胸。

近期我通过网络、电话、信函等方式，发现大家跟以前有了很大改变。以前除了喜欢闻思的人以外，跟其他人接触时，他们从来不提菩提心，甚至有些已经皈依十几年的人，说难听一点，我觉得还没有进入佛门。他们虽然皈依多年，自己认为是个老修行，还有人认为自己是大成就者，但从言行举止、发心目标来看，不要说是大成就者，就连佛法的门也没有摸到。

（当面不敢说，本来我胆子也比较小。）通过这次学习，我深深感到很多人基本上了解了佛法的基本道理，了解这些道理以后，就不敢轻易说“我的神通如何”、“我的成就如何”，更不敢把佛法当作一种神话，或是成就神通的一种手段。所以，学习这些论典非常有必要。

现在，有些人经常鼓动大家：“这个上师很了不起，那个上师是成就者，你们都去看看啊。”很多人就到处跑，忙着去找上师。当然，找上师也很重要，没有什么不可以，但最关键的，寂天菩萨说：你们有时间的话，应该多看看《虚空藏经》，还有我所造的《学集论》，应该多看一看本人的书。再方便的话，看龙猛菩萨的书也可以，我们两个关系比较好一点。开玩笑！

或暂阅精简，一切经集论。
亦当偶披阅，龙树二论典。

对于广博的《学集论》，如果没有时间和精力去研读，作者告诉我们可暂时先读《经集论》。这也是寂天菩萨所造，总结了所有大乘经典的句义，宣说了人身难得、菩提心功德等教言，言简意赅、非常易懂。

《经集论》的汉文本叫《大乘宝要义论》，也是宋代法护翻译的。虽然他已经翻译了，但汉族人中读过且能了知内容的，不知道有多少。

而《经集论》的讲义，是印度一位大师所造，现收藏于藏传佛教的论著中，但汉地的《大藏经》中没有发现这个版本。

大家方便的时候，应该阅读一下这部论典。但现在的很多人，有意义的经论不看，天天捧着一张报纸或乱七八糟的杂志，谈论的也是：这个人生贪心了，那个人生嗔心自杀了，那个人生痴心吸毒了……对贪嗔痴的话题津津乐道，而对智慧、慈悲、菩提心的内容，很多人都抛之脑后。其实，作为发了大乘心的人，还是应尽量看一下《入行论》以外、寂天论师所造的这两部论典。

条件允许的情况下，还应阅读龙猛菩萨的两大论典。龙猛菩萨是圣者佛陀在大乘经典中亲自授记、将来弘扬深广佛法的大菩萨，世人称之为"第二大佛陀"。他所造的两大殊胜论典，也叫做《学集论》和《经集论》。

遗憾的是，《学集论》不但在汉传佛教中没有，藏传佛教中也没有它的译本。要知道，藏地对教典的重视程度不是一般的，现在有些人对寺院收钱很重视，有些居士对搞生意很重视，有些世间人对名声很重视，但藏地的高僧大德们，对古代的经书论典相当重视，宁可冒着生命危险也要去保护，无论遭遇什么困难，也会

排除万难去求这些传承、学习这些论典。因此，龙猛菩萨的《学集论》没有译出来，大家都觉得非常遗憾。

而龙猛菩萨的《经集论》，藏传佛教中是有的，里面主要讲了很多难得——人身难得、佛法难遇、菩提心难发、在家修行机会难值。尤其是在家人如何学习佛法，《经集论》中用相当一部分教证讲了这方面的道理。当时我看后特别想翻译，但后来又想："翻译得再多，也不一定有人看。没有人看的话，译出来也没有用。"

以前我每次遇到印藏大德如意宝般的经教，自己就羡慕得不得了，心想若把它译出来，肯定对很多人有利益。然后，自己白天晚上辛辛苦苦地翻译。但译出来后给大家，有些人的反映是："哎，你还是好好休息吧，不要译得太多了。翻译再多也没有人看，不要做了！"如果做光盘，"不行，没有人看"；做法本的话，"不行，没有人看"，很多人都这样说过。我自己也是大失所望：原来觉得内容那么好，肯定很多人喜欢得不得了，但结果译出来后……当然，少数人可能稍微有一点接受："可以可以，译出来也可以。不过，我现在没有时间看，就放在书架里面吧。"很多人是这种现象。

但不管怎么样，对现在这一代人，我觉得

可能不一定有利。因为他们生活比较忙，再加上希求的目标也比较多，不像修行人一样少欲知足。他们需要发财、需要长寿，有多少书倒无所谓，但只要听说哪个地方传发财的心咒，就高兴得手舞足蹈，包多少天的车到那里都可以。我有时候真的有种感觉，这些法本对现在的人可能没有利益，也许因缘巧合，对后代人会不会有一点帮助？即使没有多大帮助，我也跟有些道友讲了，翻译算是我的一种爱好吧，自己在翻译的过程中，对诸佛菩萨和高僧大德生起极大景仰，还是获得了不少利益。所以，为了串习这些善说而翻译，有这样的目标也可以。

龙树菩萨的第二部论典《经集论》，我查过汉文《大藏经》和网上的很多资料，据现在所了解的情况，好像这部论典一直没有译成汉语。也就是说，龙猛菩萨这两部论典——《学集论》和《经集论》，都没有汉文本，不懂藏文的人，想看恐怕也没办法。但很多人可能也没有想看的感觉吧，有也可以、没有也可以，有的话也没有时间看。这种态度的话，那我翻译也可以、不翻译也可以。说实话，藏传佛教的很多修行人与此截然不同，他们对法非常重视，特别想看龙猛菩萨的《学集论》，到处都在寻找打听。

包括在印度居住的有些大德，他们也是千方百计找这部论典的梵文本，假如找到的话，要想尽一切办法翻译过来。但在印度的文库中，据说至今还没有发现。

总之，寂天菩萨让我们尽量看五本书：一部经典，寂天菩萨自己的两部论典，龙猛菩萨的两部论典。尤其是龙猛菩萨的论典中，寂天菩萨没有宣说的一些菩萨学处和教言比较多，看了以后，应该有非常大的利益。

所以我心里真的想，如果没有死的话，要翻译中观的《显句论》和龙猛菩萨的《经集论》。《经集论》我以前也看过，内容不是特别难懂，部分地方有一些讲义作参考，应该没有太大问题。但我现在手上的稿子特别多，有时候身体不好，有时候事情也多，尤其我最大的感觉是，翻译的论典好像没有人看。比如说《大圆满心性休息》等法本，自己认为特别特别珍贵，但译出来七八年了，外面的出家人和居士根本不看。当然，不仅是我这种凡夫人译出来的没人看，以前真正的大成就者，如唐代三大译师等，译出来的《大藏经》也全部摆在书架里“闭关”。这应该是一种传统，没有什么可失望的，但有时候觉得翻译也没有什么意义。去年有一位道友说：“你不要翻译得太多了，不然的话，别人

都对你生厌烦心。”我想自己也没有害人，应该不至于这样吧。但人的分别念千奇百怪，有这种情况也不好说。

不管怎么样，别人说了也不一定能挡得住我。我这个性格，自己想翻译就翻译，不想翻译的话，别人怎么用好话来劝，我也不一定听。如果寿命允许，我今天也发心翻译《经集论》，但能否成功也不一定。倘若译出来了，你们在座的人以及外面的人，希望到时候看我面子，最好能认真地看一遍。我说这些话的语气，你们应该清楚，我说这些话的心态，你们也应该明白，万一几年或几十年以后我还没有死，翻译出来了，这部论典应该对很多人有一定利益，到时候，大家应该好好学习！

经论所未遮，皆当勤修学。
为护世人心，知已即当行。

大乘经论中未遮止的行为，我们应当行持。前面的几部经论中，详细规定了菩萨身语意不能做的一些学处，而经论中未遮止的其他学处，我们后学者应该可以行持。比如说，有些行为在经论中不一定非常明显，你若不知道该不该做的话，可以看一下大乘经典和论典中有没有遮止，如果里面没有说不准，做了不会有太大过失，那就可以放心去做。

为了维护世人对三宝的信心，所有了知过的学处，我们都应认真去行持。《宝云经》中说：“大乘佛子为了保护众生、圆满资粮，一切言行应该如法寂静，语言和蔼可亲，经常远离愦闹，依止寂静的地方……”要知道，护持众生的心特别重要，不管你是在家人、出家人，言行举止应如理如法，从方方面面呵护众生的信心和悲心，千万不要断别人的善根。如果自己行为和发心不良，令他人对大乘佛法退失信心，从而舍弃佛法，那对我们发心者来讲，有相当大的过失。

因此在日常生活中，我们务必要严格要求自己，尽一切能力去保护别人的心。其实，护别人的心也不是非常困难，只要念念不忘，经常提醒自己，每个人应该都能做到。尤其是自己周围的人，应尽可能地帮助他们，护持他们的心，不要让他们散乱于世间八法中。

现在有些寺院的出家人，对旁边人造恶业根本不管。包括藏地有些地方，像甘肃那一带，寺院周围的在家人天天杀生、搞非法行，出家人根本不劝诫。而现在宁玛派的好多上师，有些地方还算是不错，心比较好，一见别人杀生就竭力劝阻，告诉他们杀生的过失，对众生确实有一定的帮助。

我们在座的出家人，以后在不同范围内，肯定有弘扬佛法的机会。在此过程中，你们不要把精力都放在寺院建筑上，整天搞各种接待，对旁边的人置之不理。而一定要关心与自己有缘的人，看他们心态怎么样，如果他们不懂佛法，就尽量地给他们讲，如果他们的行为不如法，就尽量传达佛法慈悲的精神，这样以后，他们的行为逐渐就会有所改变。这一点，不仅是我们出家人的责任，所有的居士只要有一点能力，都应该义不容辞。

当然，在传授的过程中，有些地方经常打着佛教的旗号，自己收钱，做一些欺骗众生的事情，这非常不好！依靠佛法来害众生骗众生，这是最下等、最下劣的行为，还不如用世间法来骗人好。以佛法作为买卖品，为维护自己的生活而宣扬佛法，不管是出家人、在家人都不允许。反过来说，如果你的心非常清净，在没有条件的地方，尤其对自己周围的人，应该用佛法来帮助他们。

我炉霍寺院的附近，原来好多老百姓非常野蛮，经常杀生打架，认为“我们这一群很厉害，自古以来就是英雄”。后来我们想了一些办法，每年安排寺院里的法师（我自己没有时间），给他们讲经说法，这两年来变化很大。那天我

问当地的领导，他们都说：“这几年来，的确对他们行为起到非常大的作用。以前是怎么也不听劝的人，现在知道因果道理以后，行为上有了很大的约束。”

我们开的法会，不是念咒语、烧烟烟，也不是搞一些热闹的形象，而是在半个月到一个月当中，每天学习佛法的内容，如《大圆满前行》、《极乐愿文》，让人们明白取舍因果的道理。法会也没有一些隆重的仪式，就是大家一心一意地学习。凡是有缘的在家人，几百个人集聚在一起，上午给他们讲，下午也给他们讲，这样以后，他们的心逐渐逐渐就转过来了。原来非常野蛮猖狂的有些人，现在也产生后悔心，真正觉得佛法并不是形象上的东西，很多人都有这样的认识。

我们应该把佛法的道理，以交谈的方式来跟别人沟通。懂道理的人都会为未来考虑，要考虑的话，佛所说的真理无懈可击，他们若没有反驳的能力，就会用佛法来衡量自己，明白什么该做、什么不该做。原来我们那里有个人比较野蛮，他对因果不是特别信。前一段时间我在炉霍碰到他，他是怎么说的呢？他说：“我以前觉得因果只不过说说而已，但后来很多法师给我讲了以后，现在心里特别害怕。以前自

己太愚昧了，做的很多事情的确不对，现在这种忏悔心一直不断地产生，我到底怎么办啊？”在以前的话，他这个人根本不会说出这些话。所以，我们确实应该通过一些沟通将真正的佛法传递给别人，这样对他们一定是有帮助的。但是，我不太喜欢搞一些热闹，这一点希望大家记住！

此处说，众生的善根十分脆弱，如果我们行为不如法、说话不如法，很多人可能会退失信心，因此大家一定要保护别人的善心，尽己所能地帮助他们。上师如意宝接近圆寂时，说过两句话，含义非常甚深。第一句是“信心稳固”，意思是人不要漂来漂去，不要今天是出家人、明天是在家人，今天学这个、明天学那个，秉性一定要稳重；第二句是“勿扰他心”，不要扰乱众生的心，“他”不仅仅是人，还包括其它动物，也就是不要故意害众生。上师老人家最后给我们留下来的教言，只有这两句——信心稳固、勿扰他心。

因此，我们不要扰乱其他众生的心，平时在工作过程中，或者在任何一个环境中，尽量保护别人的心。如果自己有能力，最好让他们的心转到行持善法方面；如果实在没有能力，也应遵循上师如意宝的教言，不要通过各种方

法来扰乱别人的心，这就是我们的一种原则。总之，人应该有方向，就像车要有刹车一样，在危险的时候悬崖勒马，对恶行有一种控制力，这才是对的！

壬三、略说护持正知之法相：

再三宜深观，身心诸状态，
仅此简言之，即护正知义。

我们务必要以取舍的智慧来再三观察，观察什么呢？颂词里说是身体和心的状态，间接也包括了语言的状态。在身体方面，应仔细审查它到底在做什么，坐势对不对、睡觉方式对不对、平时的身姿对不对，经常要找一些毛病，以如法的行为来对治；在语言方面，“噢，我今天吵架了，说了一些别人的过失，不该说的两三句话已经说出来了”，或者“我今天念诵了、背书了，这个语言是对的”，对自己有个好坏的评价；内心也要时时刻刻观察，我早上在想什么、中午在想什么、晚上在想什么。略而言之，这就是护持正知的法相。

本品有一百多个颂词，反反复复所讲的，就是让我们护持正知正念。现在很多人受了菩萨戒或别解脱戒后，但在守护的过程中，因为没有正知正念，违犯戒律的现象时有发生。所以大家学了这一品之后，自相续应该有所改变。

龙猛菩萨说：“经常观察自己的三门，同时做对自他有利益的事情，此即为智者。”《佛子行》中云：“烦恼串习难对治，执持正知正念剑，贪等烦恼初生时，立即铲除佛子行。”佛经中也说：“菩萨应恒时审察自心是行善抑或造恶。如行于善法，则生欢喜，并随喜而生定解；如行于恶法，则生不喜，尽一切方便制止恶业。”

然而，我们凡夫人有一种毛病：若长期观察监督自己，还是有一种转好的希望，但如果掉以轻心，没有这样继续下去，自觉能力非常差。就像一个六七岁的孩子，要么老师监督，要么家长管教，这样他才愿意学习，以后会有一定的前途，但若是让他自觉学习，这是根本不可能的事情。所以，除了一些圣者外，所有的凡夫人都是这样。

有些道友经常说：“我虽然已经出家了，但天天都要管着自己，像个小孩一样，好痛苦啊，我很想自杀！”其实没什么痛苦的，凡夫人就是这样，自己还没有成熟的话，哪能像菩萨一样非常自觉？菩萨是多生累劫中修持善法，很多善行是无勤而显现的，就像凡夫人为了自己的利益而无勤生起恶念一样。菩萨经过长时间的串习利他，别人让他造恶业，他也根本不会，就像水不会往上流一样，行为自然而然非常如

法。而凡夫人还没有达到这种境界，对自己肯定需要监督。

因此，我们三门如果稍微不如法，自己也不要太失望了。这就是凡夫人的特点，不仅仅是你，还有很多人也是这样，只不过有些人不说而已，假装像大菩萨一样每天特别自觉，其实别人看不见的时候，他睡得很厉害。（众笑）

己三、教诫结合相续而精进：

法应恭谨行，徒说岂有益？
唯阅疗病方，疾患云何愈？

身心若没有实地修持这些应行的修法，只是空口言说，又能有什么收益呢？比如仅仅读一读、看一看药方，疾病怎么会痊愈呢？所以，我们应当实际修持佛法。

龙猛菩萨说：“盲人手中虽然持着明灯，但对他自己没有一点利益，只是听闻佛法而不去实践修习的人，也是如此。”现在《入行论》学到第五品了，这五品的内容，大家在生活中、修行中要尽量用得上，不要只是夸夸其谈。有些人平时说起来天花乱坠，没有遇到事情时，大家都觉得他是真正的修行人，可是一遇到严厉的对境，原来的境界就荡然无存，所说与所行完全背道而驰。

因此，我们必须要学以致用，闻思后一定要去修行。上师如意宝经常引用佛经的教证说："如果没有好好修持，所学的法不一定用得上，就好比有些人虽然落到水里，但也有口干而死的现象。"佛经中还说："如果没有实地修持，听再多也没有多大意义。"

听到这儿，有些人可能找到了借口："对对对，听再多也没有意义。那我以后不听法了，明天到山洞里专修去！"可是，这种专修也不一定能成功。因为你以前听的法特别少，十部论典也没有，虽然自认为广闻博学，但有些基本的道理都不懂。如果这样去修的话，犹如没读小学就想成为博士一样，很容易就修偏了。当年无垢光尊者、宗喀巴大师在求学时，也是非常勤奋、非常努力。所以一般来讲，法王如意宝要求，四十岁之前必须要精进地背书闻思，过了四十岁以后，才可以将所学的知识进行修持。其实，一边闻思一边修行，乔美仁波切说，这是最好的。白天闻思教义后，晚上再加以修持，每天在实际行动中不断串习法义，这就叫修行。反之，如果一点串习都没有，光是字面上夸夸其谈，这也没有什么用。

佛经中有一个公案：有两个贵族少年，同时在佛陀座下出家为僧。一个听闻佛法后就实

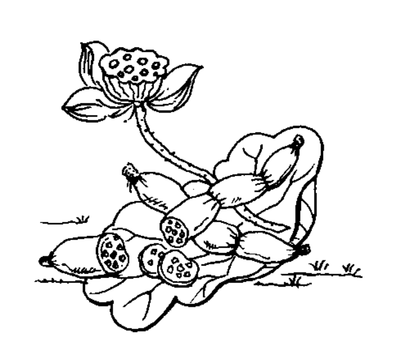
际去修持，结果证得阿罗汉果。而另一个却只注重闻，不重视修，一直在字面上耽著，时间久了，他成了有名的三藏法师，有很多弟子。有一次，三藏法师想用一些难题难住那位阿罗汉，从而抬高自己的身份，羞辱他不懂什么佛法。佛陀了知他的用心后，不忍心他这样造业，便前往二比丘住的地方，一再赞叹实际修持佛法的功德。当时，三藏法师的弟子们很不平，议论佛陀为何赞叹那个什么都不懂的长老，而对熟读所有经典、为五百僧人讲法的法师，一句赞叹也没有。（佛陀在说话时，都有一群比丘议论纷纷，那我们有些法师讲法时，下面的人不能接受，甚至说"法师不应该这样讲，堪布不应该这样讲，应该按我的思维方式讲"，这种情况也是理所当然。）佛陀了知这一切，故意问道："僧众啊，你们在议论什么？"当他们告诉佛陀后，佛陀便开示道："要知道，在我的教法中，你们的法师犹如一个被雇来看管牛的人，而那位长老，犹如独自拥有牛的主人一般。"弟子们闻后恍然大悟，原来只说不修是不行的。

现在世间上有许多学者，把佛法当成宗教艺术来研究，从来也没想过用它来调伏自己的烦恼。包括一些比较出名的大德，他们的学术方法，我也不是特别赞叹。他们的有些书里面，

全是讲一些理论和历史，根本没有实修方面的教言，这样的话，对人的相续不会有太大帮助。因此，我们应按照上师如意宝的传统，既要有闻思，又要有修行。若没有闻思，很容易盲修瞎炼；如果没有修行，就漂在字面上。所以，现在这两个危险都没有，大家应该值得高兴。

颂词中还用了一个比喻：“唯阅疗病方，疾患云何愈？”就像一个医生特别会讲，但遇到病人时却不会应病予药，对病人没有丝毫利益；或者一个病人把药方背得滚瓜烂熟，可从来也没有抓药服用，疾病也不可能不药而愈。因此，我们应该遵循大慈大悲佛陀的教言，哪怕听到一句偈颂，也要在实际行动中去修持！

〖第五品释终〗



《入行论广解》思考题

（第五品）

第 47 节课

375、正知与正念有什么差别？为什么要有正知正念？

376、我们为什么要护持自己的心？请从未护心的过患、护心的功德两方面加以阐述。

377、从哪两方面理解，调伏心能遣除一切怖畏？对此你有什么体会？

第 48 节课

378、为什么说一切怖畏以及无量痛苦都是由心所生？请以地狱为例具体分析。

379、按照《俱舍论》的观点，地狱位于南赡部洲之下，饿鬼的根本住处是王舍城。这种说法了义吗？为什么？

380、有些人认为，圆满布施度就是要消除所有众生的贫困，所以需要赚大钱来达到这个目的。对此你怎么看待？

381、如果布施只是从心上安立，是否就不需要布施财物身体了？为什么？

382、有些人认为:“佛陀既然是万能的，又有无边的大悲心，就应该把所有众生都度成佛。”这种想法合理吗？请具体分析。

第 49 节课

383、有些人点油灯供佛时，无意中杀害了很多小虫，这是否意味着犯了杀生戒？请以教证、理证、公案进行说明。
384、究竟而言，戒的本体是一种断恶之心，那是否持清净戒律跟外境没有任何关系？为什么？
385、假如有人无端打你、骂你，甚至想要杀你，你会怎么做？为什么？
386、精进的体相是什么？有些人一天念几万遍佛号，或者磕几千个大头，这是否就意味着很精进？请具体分析。

第 50 节课

387、佛陀在经中说倘若自己的心外散，苦行念诵皆无果。如果是这样的话，那我们平时散心念佛持咒磕头，是否一点功德都没有？为什么？
388、现在有个别假活佛到处欺骗信众，有的人供养完以后才发现上当受骗，那这种供养是否

没有功德？请以公案进行分析。
389、根据《俱舍论》和《毗奈耶经》的观点，业因果有哪几种分类？请举例说明。
390、寂天菩萨一再强调除了护心以外，其他的善行意义不大，这是否意味着受持别解脱戒没有用？为什么？
391、在闻思《入行论》的过程中，如果有人劝你不要学这些，而应该实修或者如何如何，这种行为为什么叫做魔业？请以教证、理证分析。
392、我们在污浊恶劣的红尘中，怎样护持这颗菩提心？请用比喻进行说明。

第 51 节课

393、有些人认为自己修行境界很高，成天跟别人讲自己能看到什么、能听到什么，还能知道别人的心思，这些就真的了不起吗？为什么？
394、有些居士遇到一个假活佛，自己被骗得人财两空，就认为是藏传佛教不好，并到处说这个活佛的过失。对此现象你怎么看待？如果你也有相同的经历，今后打算怎么办？
395、有些人喜欢说大话，认为什么环境对他都是无利无害的，住在恶人群中也可以，住在女人窝中也可以，这样的话，其结果会怎么样？什么样的人才能真正这样做？

396、假如自己曾毁坏过佛像佛塔等三宝的所依，现在应该如何忏悔？

397、现在有些佛教徒以高价贩卖经书，美其名曰是在弘扬佛法，但实际上将所得利润用来买房子、买轿车，这种行为有过失吗？应该如何忏悔？怎样卖经书才没有过失？

398、按照《大乘阿毗达磨》的观点，正念的对境、形相、作用分别是什么？请举例说明。

第 52 节课

399、名词解释：闻所生慧　思所生慧　修所生慧　圣者七财

400、我们在学佛的过程中，对佛法所讲的内容是否可以产生怀疑？为什么？

401、在修学佛法的时候，智慧是最重要的吗？如果不是，什么才是最重要的？请说出你的理由。

402、有些人认为："信心、智慧、精进是修行中不可缺少的条件，有了这三者，修行就一定能成功。"对此你是怎么看待的？

403、具备正念有什么功德？请引用教证进行说明。

第 53 节课

第五品　思考题

404、既然正念对我们如此重要，怎样才能生起正念，且永不退失？请从内外缘两个角度回答。

405、为什么要对上师有恭敬心和畏惧心，把上师当作好朋友看待不行吗？如果整天为上师提水、做饭、做事情，这是否就是对上师恭敬？为什么？

406、有些人说汉传佛教好，有些人说藏传佛教好，这种说法到底如何圆融？

407、护持正念会得到哪两种果？请具体分析其原因。

408、在开始做一件事情时，如何以正知观察自己的念头？你平时做到了吗？

第 54 节课

409、修行最关键的是调心，而佛陀却在身体的行住坐卧方面制定了比较严格的威仪戒条，这有必要吗？这些威仪是否与世间上的交际礼节相同？为什么？

410、我们在行路去远方时，威仪方面有哪些要求？你能做到多少？

411、做任何一件事情时，如何圆满初中后三种心态？请举例说明。

第 55 节课

412、有些上师名声广大、弟子众多，无数人对他崇拜得不得了，这样的上师就一定是真正的修行人吗？为什么？
413、有些人认为出家人应该本本分分，唱歌跳舞非常不庄严，这跟世间人没什么两样。你是怎么看待的？
414、佛陀开许在特殊情况下可以说妄语，有些修行人就以此为由，为了做生意赚钱，动不动就说谎话骗人，这种行为触犯戒律吗？请谈谈你的看法。
415、我们同时做几件事情时，应该坚持什么原则？这样会有什么好处？

第 56 节课

416、作为大乘修行人，平时是否可以跟别人谈论军事、政治、经济等世间话题？为什么？
417、我们为什么不能随便割草挖地？有些人认为就算触犯了，也不过是一个轻罪，应该没有太大的过失。这种想法对吗？为什么？
418、如果遇到能让自己生起猛烈贪心或嗔心的对境，这时你会怎么做？这节课的公案对你有何启发？

第 57 节课

419、“广说”中提到了 27 种非理作意，到底是指哪些？当这些对境现前时，你怎样如树而安住？
420、掉举分为哪几种？请详细说明。
421、请具体阐述慢、骄各有哪几种？你的相续中有几种？
422、请区分二者的差别：卑慢与傲慢、骄与慢
423、在什么情况下才开许揭露别人过失？说别人过失有什么过患？
424、有些人平时什么都不做，每天雇保姆到家里干活，对此现象你如何看待？你平时是怎么做的？

第 58 节课

425、归纳而言，27 种非理作意可摄于哪两种心态当中？如果你产生贪、嗔、痴、嫉妒、傲慢，理应如何对治？
426、大乘修行人需要具足哪几种善心？请具体解释。你相续中有几种？
427、堪布云嘎说过：“假如认为自己已经证悟，所以不怕因果，这恰恰说明他没有证悟。”对此你有什么体会？
428、请解释颂词：为自及有情，利行不犯罪，更以幻化观，恒常守此意。并谈谈你对此颂有

什么深入理解。

第 59 节课

429、这节课从哪几个角度说明：我们不应贪著身体？请具体分析。

430、请从因、本体、果的角度分析：身体与心是他体的。

431、有些人认为身体是心的因，因为身体受损时心也有所改变。请以理证遮破这种观点。

第 60 节课

432、很多人认为天天跟着上师，帮助上师做事情就是依止上师，有些女众因为没有条件而苦恼万分，对此你是怎么看待的？

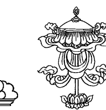
433、"既然身体是三十六种不净物组成，没有任何精妙之处，那还是早点死了好，生病也不要吃药了。"这种想法对吗？为什么？

第 61 节课

434、请以比喻说明为什么不应贪著守护身体？

435、我们以什么样的态度来对待身体？是娇纵它，还是苛刻它呢？

436、论中有时说人身是臭皮囊，有时又说人身是渡船，我们到底该如何看待这个身体？




第 62 节课

437、我们平时的行为为什么要保持寂静？

438、请解释颂词：宜善劝勉人，未请饶益语，恭敬且顶戴，恒为众人徒。对此你平时做到了多少？

439、为什么要暗中称赞别人的功德？听到别人赞叹自己时，我们应该怎样面对？

第 63 节课

440、对大乘修行人而言，什么才是最快乐的？你觉得真是这样吗？

441、在与别人交谈时，应该掌握哪些语言技巧？你做到了多少？这样说话，目的是为了什么？

442、为什么说只有依靠众生，才能成就佛道？

第 64 节课

443、若想迅速积累无量的福德资粮，需要具足哪些条件？如果我们万不得已要造恶业，怎样才能让果报最轻？

444、本论前面说"经说布施时，可舍微细戒"，此处又说"百年布施不如一日持戒"，二者是否矛盾？为什么？

445、自相的贪嗔与佛法中的方便，二者的界限

是什么？请以你周围的事情举例说明。
446、律藏中对饮食有详细规定，这样对我们有什么好处？

第65节课

447、有些人想："既然这个身体不清净，那我就不吃不喝，用种种苦行来折磨它，让它早点死了好。"这种想法对吗？为什么？
448、什么时候身体才可以布施给众生？请以教证、公案说明理由。
449、在听闻佛法时，需要注意哪些威仪？你能做到几条？
450、出家比丘为什么不能给单独的女人传讲佛法？请以你所了知的事例进行分析。在家居士平时怎样做才算威仪如法？

第66节课

451、有些佛教徒经常说："小乘是焦芽败种，不要学，我们应该学大乘佛法。""密宗是鬼神教，不是真正的佛法，只有净土宗才适合末法众生的根基。"这些说法有什么过失？请具体分析。
452、有些人认为只要一心念佛或参禅就可以了，其他什么经论都不用学，这种观点正确吗？

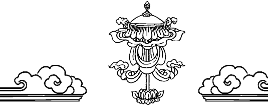
为什么？
453、佛陀规定那么多行住坐卧的威仪，目的是为了什么？这是否只是出家人的戒条？请谈谈你的看法。

第67节课

454、一个大乘行者的言行举止是否如法，对弘扬佛法、利益众生有什么影响？
455、什么是吉祥卧？这种卧式有哪些功德？在入睡之前，有哪四点需要注意？
456、经中宣说了无量无边的菩萨学处，但归纳而言主要指什么？你平时是怎么做的？
457、《三十五佛忏悔文》为什么又叫《三聚经》？昼夜各三次诵读此经有什么必要？

第68节课

458、请举例说明：发菩提心的菩萨，为什么必须通达世出世间的一切学问？
459、利益众生有哪两种途径？你觉得各自最好的方法是什么？你平时是怎么做的？
460、所作善根为什么要回向无上菩提？
461、本论中，大乘善知识必须具备哪些条件？对具有法相的善知识，应如何依止？



第 69 节课

462、为了知菩萨学处，寂天论师建议我们读阅哪几部经论，它们分别讲了什么？

463、我们做某一件事情时，如果经论中没有明确规定可不可以做，那该如何取舍？

464、简而言之，护持正知正念是指什么？你平时是怎么做的？

465、请以教证、公案说明，实际修持佛法的利益。

466、学习本品以后，你自己有什么改变？



